

ترس کودکان از تاریکی و راهکارهای کاهش آن

کودکانی که از تاریکی و تنهایی شدیداً دچار ترس، دلهره و اضطراب می شوند از آن فرار می کنند بیش از هر چیز نیازمند



خبرگزاری مهر- کودکانی که از تاریکی و تنهایی شدیداً دچار ترس، دلهره و اضطراب می شوند از آن فرار می کنند بیش از هر چیز نیازمند احساس امنیت و آرامش هستند که والدین و اعضای خانواده می توانند به آنها ببخشند. یکی از ترس هایی که بین بیشتر کودکان عمومیت دارد، ترس از تاریکی است. معمولاً این ترس بین سنین 3-2 سالگی آغاز می شود و ضمن تداوم در سالهای بعد قدری کاهش می یابد، ولی تا حدود 10-12 سالگی نیز ادامه پیدا می کند. یکی از مواردی که منجر به ترس کودک از تاریکی می شود، زمانی است که پدر و مادر و یا نزدیکان کودک به عنوان تنبیه از او می خواهند تا در اتاق تاریک مثل انباری، زیرزمین، و غیره که موجب ترس و وحشت او می شود، تنها بماند. نکته دیگر آن است که فضای منزلی که کودک در آن زندگی می کند و یا اتاق آشنای کودک، در وضعیت های تاریک و روشن جلوه های متفاوتی دارد.

کودکی که در مرحله رشد تصورات خیالی است به راحتی می تواند از هر چیزی در تاریکی برای خود هیولایی بسازد و از آن هیولای خیالی خود بترسد. گاهی ترس از تاریکی صرفاً معمول این نکته است که کودک نمی تواند در تاریکی چه باید بکند. گاهی نیز عادت ترس کودک از تاریکی آن است که نمی تواند مادر، پدر و یا شخص مراقب خود را ببیند. در صورتی که اگر این فرد دستش را به کودک بدهد، ترس کودک از بین خواهد رفت.

در برخی موارد، ترس کودک از تاریکی، ناشی از تصورات ذهنی او درباره دزد و موجودات خیالی ای است که از اطرافیان خود می شنود و یا گاهی خواب می بیند. از نظر یک کودک 6 ساله، تاریکی مظهر هیولاها، غول ها، دزدها و ... است که می توانند به او صدمه بزنند. برای مثال زمانی که کودک به رختخواب می رود به یاد موقعیت ترسناکی که شب پیش در خواب دیده است، می افتد و آن گاه خواب از سر او می پرد و شروع به خیال پردازی مجدد می کند.

در بعضی موارد حتی فکر تنهایی در یک اتاق تاریک کودک را می ترساند. کودکانی که از تاریکی و تنهایی شدیداً دچار ترس، دلهره و اضطراب می شوند از آن فرار می کنند بیش از هر چیز نیازمند احساس امنیت و آرامش هستند که والدین و اعضای خانواده می توانند به آنها ببخشند.

راهکارهایی که منجر به کاهش ترس کودک از تاریکی می شود عبارتند از:

1- علت اصلی ترس کودک را باید شناخت: برای مثال، پدر و مادر می توانند نسبت به رفتارها و رویدادهای روزانه فرزند خود حساس باشند و تغییرات محیطی او را اعم از خانه، مدرسه و دوستانش مورد بررسی قرار دهند، حتی می توانند علایق و انگیزه های جدید او را بشناسند. گاهی که کودک به شدت ترسیده است و قادر به بیان کلامی ترس خود نیست، می توانیم از او بخواهیم که با رسم نقاشی، ترس خود را به تصویر درآورد.

آن گاه دقت کنیم که کودک چه می کشد و با چه رنگ هایی آن را رنگ آمیزی می کند. معمولاً اضطراب ها و ترس ها با رنگ های تیره، مات و تاریک رسم می شوند و گاهی هم کودک با خط خطی کردن چهره ای که کشیده است سعی در از بین بردن و محو کردن عامل ترس خود دارد. پس از نقاشی می توانیم با کودک درباره اثرش صحبت کنیم و با سؤالات ساده ای که از او می پرسیم، علت ترس او را جویا شویم. البته کودک را وادار به نقاشی از موضوعی که باعث ترس او شده است نکنیم. اجازه دهیم که او ابتدا احساس امنیت و آرامش کند و در صورت تمایل تصویر خیالی خود را رسم کند.

2- زمان خواب کودک را می توان با تداعی های خوش و آرامش بخش همراه ساخت. برای مثال مسواک زدن، شب بخیر گفتن، پوشیدن لباس خواب، شنیدن داستانی ساده و یا خاطره ای از دوران کودکی می تواند دلهره و اضطراب کودک را کاهش دهد.

3- با روشن نگه داشتن یک چراغ کم نور و یا چراغ خواب می توان اتاق کودک را از تاریکی محض درآورد. دقت داشته باشیم، چراغ خواب را جایی قرار دهیم که نور آن موجب سایه وسایل اتاق بر روی دیوار نشود، زیرا کودکان با خیال پردازی های خود سایه ها را به صورت اشباح و موجودات خیالی تجسم می کنند و در مواردی نیز استفاده از یک چراغ قوه کوچک که کودک بتواند آن را زیر بالش خود بگذارد، به او آرامش خیال می دهد.

4- بعد از آن که چراغ اتاق را خاموش کردیم، چند دقیقه نزد کودک بمانیم و درباره روزی که گذارنده است با او صحبت کنیم.

5- اگر کودک عادت دارد که نیمه های شب از خواب بیدار شود هیچ گاه او را به اتاق دعوت نکنیم زیرا ترک چنین عادتی دشوار و سخت است.

6- زمانی که کودک وحشت زده از خواب می پرد، سعی نکنیم با انتقاد و یا سرزنش کودک را مورد تحقیر قرار دهیم، بلکه صبورانه نسبت به ترس کودک و منشاء آن کنجکاوی به خرج دهیم و از او بخواهیم در صورت تمایل درباره ترسش و یا موجوداتی که در خواب دیده است صحبت کند زیرا از این طریق ترس و وحشت کودک کاهش می یابد و راحت تر می تواند به مقابله با آن بپردازد.

7- گاهی انجام برخی بازی ها و سرگرمی ها در تاریکی می تواند موجب کاهش ترس کودک از تاریکی بشود. به عنوان مثال پدر و مادر می توانند جلوی نور شمع به سایه بازی با انگشتان بر روی دیوار بپردازند و یا در تاریکی جایشان را تغییر دهند و از کودک بخواهند آنها را پیدا کند. هدف از انجام این بازی ها این است که کودک به تاریکی عادت کند و در یابد که اشیاء در تاریکی هیچ تفاوتی یا زمانی که هوا روشن است نمی کنند.