

بچه ها را نترسانیم

ترس کم و بیش در همه مردم وجود دارد و در حد خود هیجان سالمی است.



سلامت نیوز: ترس کم و بیش در همه مردم وجود دارد و در حد خود هیجان سالمی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چهار دیواری؛ به عبارت دیگر، کسی که از هیچ چیز نترسد، یک انسان طبیعی نیست؛ بلکه بیمار است، زیرا به واسطه ترس است که انسان از خطرهای واقعی آگاه شده و از جان خود دفاع می‌کند، اما ترس در کودکان از چه سنی شروع می‌شود؟

کودکان از بدو تولد تا دو سالگی: از صداهای بلند، جدا شدن از پدر و مادر، اجسام بزرگ و غریبه‌ها می‌ترسند.

کودکان از سه تا شش سالگی: از روح، هیولا، حیوانات، تاریکی، تنها خوابیدن، صداهای ترسناک و وحشتناک مثل رعد و برق می‌ترسند.

کودکان از هفت تا شانزده سالگی: از آسیب دیدن و زخمی شدن، بیماری، امتحان دادن، مرگ و بلاهای طبیعی می‌ترسند.

عوامل ترس در کودکان

– بچه‌ها ذاتا ترسو نیستند. اگر پدر و مادر یا دیگر اعضای خانواده ترسو باشند و از چیزی بترسند، بچه‌ها ترسو می‌شوند. بنابراین اگر می‌خواهید فرزندتان ترسو نشود، باید ابتدا از خودتان شروع و بر ترس‌تان غلبه کنید.

– این نکته حائز اهمیت است که هیچ‌گاه برای تربیت فرزندتان، او را تنبیه یا تهدید نکنید، از لولو خورخوره و... نترسانید یا در جای تاریک حبسش نکنید. متأسفانه بعضی از والدین برای ساکت کردن فرزندشان این کارها را انجام می‌دهند. این‌گونه کارها شاید به طور موقت تاثیرگذار باشد، اما در آینده آثار بدی در او خواهد گذاشت. شما باید بدانید با این رفتارهای غلط و نادرست فقط فرزندتان را ترسو، بزدل و ضعیف نفس بار می‌آورید.

– دیدن فیلم، عکس یا خواندن و شنیدن داستان‌های ترسناک برای فرزند دل‌بندتان خوب نیست، زیرا روی اعصاب و روان حساس او تاثیر می‌گذارد و یک حالت ترس و دلهره ایجاد می‌کند. این نکته مهم است که هرگز در حضور فرزندتان از موجودات ترسناکی مثل جن و پری صحبت نکنید.

– صداهای بلند و شدید مثل رعد و برق، آژیرهای خطر حتی داد زدن بر سر بچه‌ها بخصوص نوزادان از عوامل ساده ترس در آنها محسوب می‌شود. همیشه سعی کنید آنها در معرض این‌گونه حوادث و صداهای بلند قرار نگیرند و خودتان هم هیچ‌گاه بر سر بچه‌ها بویژه زمانی که نوزاد هستند، داد نزنید و نیز نگاه‌های خشمگین و تهدیدآمیزی نداشته باشید، زیرا آنها در آینده ترسو بار می‌آیند و با شنیدن کوچک‌ترین صدایی دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند، حتی ممکن است مبتلا به ضعف اعصاب نیز بشوند.

– پیشگیری از ترس خیلی بهتر از مداوا کردن آن است. اگر فرزندتان در اثر سهل‌انگاری شما یا عوامل دیگری ترسو شده، ترس او را یک موضوع بی‌اهمیت نشمارید؛ بلکه سعی کنید هرچه سریع‌تر اعصاب و روان او را آرام کرده و علل و عوامل ترس به وجود آمده را پیدا کنید و سپس درصدد درمان آن برآیید، البته این نکته حائز اهمیت است که ترس‌هایی مثل ترس از تاریکی، حیوانات اهلی و بی‌آزاری، بیمار شدن، صداهای بلندی مثل رعد و برق و امتحان دادن نامعقول است و هیچ منبع عقلانی هم ندارد. با وجود این، این ترس‌ها را نمی‌شود نادیده گرفت، زیرا همین ترس‌ها باعث رنج و عذاب کودک شده و در زندگی آینده او نیز تاثیر بدی خواهد گذاشت.

به این ترتیب، یک پدر و مادر آگاه و باتدبیر نباید نسبت به این موضوع بی تفاوت باشند؛ بلکه باید سعی کنند جلوی این ترس‌های غیرمعقول فرزندش را بگیرند.

– اگر فرزندان از چیزی می‌ترسد، هیچ‌گاه او را در حضور دیگران به دلیل این‌که از چیزی می‌ترسد، سرزنش و ملامت یا مسخره نکنید، زیرا او در برابر دیگران بخصوص افراد خانواده خجالت می‌کشد. این رفتار نادرست شما نه تنها ترس او را برطرف نمی‌کند، بلکه روح حساس و طبع لطیف او را آزوده می‌سازد؛ چراکه او در ترسیدن مقصر نیست، بلکه شما و عوامل دیگر باعث ترس او شده‌اید، پس چرا او را مقصر می‌دانید و اذیتش می‌کنید؟

و اما چند راهکار ساده و مهم

یکی از راهکارهای ساده این است که با صبر و حوصله و نیز آگاهی، علل و عوامل ترس فرزندان را پیدا کنید و سپس درصدد مداوای آن برآیید. برای مثال اگر فرزندان از حیوانات اهلی و بی‌آزار مثل جوجه... می‌ترسد، شما به عنوان یک پدر و مادر آگاه باید بی‌خطر بودن آن را به طور عملی برایش اثبات کنید. مثلاً می‌توانید

1- عکس جوجه را نشانش بدهید.

2- باهم از پنجره جوجه‌ها را ببینید و سپس بگویید چقدر آنها قشنگ و دوست‌داشتنی و نیز بی‌آزار هستند.

3- به آن نزدیک شوید و نازش کنید تا فرزندان کم‌کم با آن جوجه مانوس شود و ترسش بریزد.

– اگر او را از لولوخورخوره ترسانده‌اند، می‌توانید با لحنی پر از محبت به او بگویید چنین موجوداتی وجود خارجی ندارند.

– اگر او از تاریکی می‌ترسد، در ابتدا می‌توانید در اتاقش یک چراغ خواب یا شمع روشن کنید تا او بتدریج با نور کم مانوس شده و عادت کند. بعد زمانی که خودتان در کنارش نشست‌اید، برای مدت خیلی کوتاه چراغ خواب یا شمع را خاموش کنید، سپس کم‌کم مدت زمان آن را بیشتر کنید. سپس از او کمی فاصله بگیرید و چراغ را خاموش کنید. خلاصه سعی کنید با صبر و بردباری اینقدر این کار را تکرار کنید تا ترس فرزند عزیزتان بریزد و بتواند بدون حضور شما در تاریکی به سر برد.

– اگر فرزندان از دکتر رفتن و آمپول زدن می‌ترسد، بهترین و ساده‌ترین راه این است که با زبانی نرم و مهربان به او بگویید که شما بیمار هستی و اگر بخواهی خوب شوی و با دوستانت بازی کنی، باید دوا بخوری و اگر احتیاج شد آمپول هم بزنی. به طور عملی به او نشان بدهید بچه‌های هم‌سن و سالش بدون گریه و داد و فریاد آمپول می‌زنند. به این نکته توجه داشته باشید هیچ‌گاه تا ضرورتی در میان نباشد، با زور و تهدید او را به آمپول زدن مجبور نکنید؛ زیرا ممکن است آثار بدتری دربر داشته باشد و در روح و روانش اثر جبران‌ناپذیری بگذارد.

– کودک اغلب نمی‌داند مرگ چیست و نمی‌تواند آن را درک کند. بهتر است والدین نیز در حضور فرزندشان در این باره صحبتی نکنند، اما بعضی وقت‌ها او به واسطه مرگ یکی از اقوام یا دوستان به مردن توجه می‌کند و از پدر و مادرش درباره آن سوالاتی می‌پرسد. اگر او به سن رشد رسیده، والدینش می‌توانند واقعیت مرگ را به او بگویند. مثلاً انسان با مردن از این جهان به جهان دیگری می‌رود و پاداش کارهای خوب و بدش را می‌بیند. همه آدم‌ها یک روز خواهند مرد... این نکته قابل توجه است که ترس از مردن اگر از حد معمول بگذرد، یک بیماری روانی به شمار می‌رود و این بیماری می‌تواند آرامش روحی – روانی را از انسان بگیرد و او را از کار و زندگی روزانه دور کند.