

درست و غلط‌های برخورد با ترس کودکان

آرام کردن کودک با روش ایجاد ترس از موجودات خیالی، یکی از بدترین روش‌های تربیتی است که متاسفانه میان خانواده‌ها رواج دارد.



آرام کردن کودک با روش ایجاد ترس از موجودات خیالی، یکی از بدترین روش‌های تربیتی است که متاسفانه میان خانواده‌ها رواج دارد.

به حرفم گوش نکنی، لولو می‌خوردت!

انسان از همان روزهای نخستین، هنگام شب و با قرار گرفتن در تاریکی غارها و جنگل‌ها، صداهایی می‌شنید که از منشا اصلی آن‌ها بی‌خبر بود و به همین دلیل ترس از تاریکی به واکنشی همیشگی در او تبدیل شد. کودکان نیز در تاریکی دچار هراس شده و شدت ترس آن‌ها چند برابر بزرگسالان می‌شود.

لولو شب می‌یاد سراغت

روانشناسان معتقدند نحوه صحبت کردن والدین با کودک می‌تواند یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار ترس در کودکان باشد. به طور مثال گفتن جملاتی مانند: «اگر به حرفم گوش نکنی لولو شب می‌یاد تو اتاقت و با خودش می‌بردت.» و سایر جملات از مواردی هستند که ترس کودکان را چندین برابر می‌کنند. پس والدین عزیز با پیدا کردن راهکارهای مناسب باید سعی کنند تا آرامش را به کودکانشان برگردانند و به آن‌ها کمک کنند تا بر ترس‌شان غلبه کنند. آرام کردن کودک با روش ایجاد ترس از موجودات خیالی، یکی از بدترین روش‌های تربیتی است که متاسفانه میان خانواده‌ها رواج دارد.

ترس در کودکان

ترس‌های شبانه کودکان شامل؛ ترس از تاریکی، کابوس‌های وحشتناک است. متاسفانه این ترس‌ها خیلی مواقع در بزرگسالی نیز گریبانگیرشان می‌شود و آزاردهنده است. ترس از تاریکی حدود 2 تا 3 سالگی ظاهر می‌شود و در میان کودکان متفاوت است. یک شب از هیولا و شب دیگر از دزد و چیزهای دیگر می‌ترسند. ترس‌های شبانه کودکان شامل؛ ترس از تاریکی، کابوس‌ها و شخصیت‌های ترسناک است. این ترس‌ها همیشه هم در کودکی باقی نمی‌مانند و شاید در بزرگسالی نیز گریبانگیر شود. بسیاری از اینگونه ترس‌ها که اثر روانی بدی روی کودک داشته؛ در بزرگسالی نیز برای او آزاردهنده خواهد بود.

ترس از تاریکی نشانه هوش است

اصولا ترس از تاریکی همیشه بد نیست و نشانه هوش کودک است. زیرا این ترس از ذهن خلاق کودک بیرون آمده است و همانگونه که گفتیم این خلاقیت نشانه هوش کودک است. بنابراین والدین محترم باید بدانند که هرگز کودک هراسانشان را مورد تمسخر قرار ندهند و به ترس او احترام بگذارند حتی اگر از نظر آن‌ها آن ترس کاملاً بی‌مورد باشد. بهتر است به جای مسخره کردن کودکان با او صحبت کنید و ریشه ترس او را پیدا کنید. با همین گفتگوی ساده می‌توانید قوه تخیل کودکان را محک بزیند و او را متوجه کنید از چیزهایی که تخیل می‌کند، هراس نداشته باشد.

جادوگر، اژدها و هیولا در تاریکی

همانطوریکه می‌دانید به راحتی می‌توان هر چیز وحشتناکی را در دل تاریکی تصور کرد و متاسفانه بزرگسالان مصونیت در برابر ترس‌های خیالی ایجاد نمی‌کنند؛ به همین دلیل بسیاری از کودکان از تاریکی، هیولا، جادوگر، اژدها و این‌جور چیزها هراس دارند. کودکان قوه تخیل بسیار قوی دارند و تا آنجا که به آن‌ها مربوط است اژدها، جادوگر، هیولا و ... کاملاً واقعی هستند. محققان ثابت کرده‌اند کودکانی که توان تشخیص موقعیت‌های خیالی و واقعی را ندارند بیشتر دچار اینگونه ترس‌ها می‌شوند.

اکثر کودکان دوست ندارند در تاریکی یا در اتاقی که درش بسته است؛ بخوابند. بهتر است هنگام خواب، اتاق او را با چراغ کم نور، روشن نگه داریم. بدین ترتیب هرگاه کودک بعد از خوابی که می‌بیند بیدار شود، می‌تواند موقعیت خود را در اتاق پیدا کند و رویا را از واقعیت تشخیص دهد.

کودک هراسان نیازمند آرامش و امنیت

اصولا ترس از تاریکی این مساله را یادآوری می‌کند که کودک نمی‌داند در تاریکی چه کاری باید انجام دهد. خیلی مواقع این ترس برگرفته از تصورات ذهنی او درباره دزد و سایر موجودات خیالی است که از اطرافپانش شنیده است. کودکانی که از تاریکی و تنهایی دچار ترس می‌شوند؛ بیش از هر چیز نیازمند احساس امنیت و آرامشی هستند که والدین می‌توانند به آنها بدهند. همانگونه که گفته شد آنها نیاز به امنیت خاطر و آسودگی از طرف والدینشان دارند تا بتوانند مرز واقعیت و خیال را به راحتی تشخیص دهند.

منبع: مجله مادران