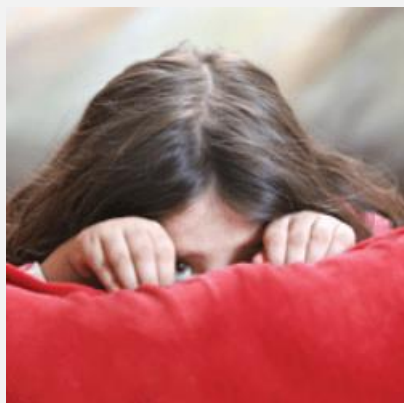


چطور با ترس‌های کودکانه مقابله کنیم؟

یکی از رایج‌ترین مشکلات والدین با فرزندانشان، مواجهه با مسائل ترسناک واقعی یا ساخته ذهن کودکان است.



یکی از رایج‌ترین مشکلات والدین با فرزندانشان، مواجهه با مسائل ترسناک واقعی یا ساخته ذهن کودکان است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، از انواع ترس‌ها می‌توان به ترس از تاریکی، تنهایی، موجودات فضایی، غریبه‌ها، حیوانات و... اشاره کرد. نحوه صحیح برخورد والدین با ترس‌های کودکان، تأثیر بسزایی در کاهش و حذف تدریجی آنها در زندگی ایشان دارد. شما می‌توانید با آگاهی از نوع ترس فرزندتان و ریشه‌یابی علل آن به او کمک کنید تا به ترس‌های خود غلبه کند.

وجود ترس در زندگی به‌ویژه در دوران خردسالی، گاهی منجر به ایجاد مشکلات ریشه‌ای در زندگی آتی فرد می‌شود که این معضلات می‌تواند سبب بروز مشکلات خانوادگی، اجتماعی، کاری و... در فرد بزرگسال شود. در بخش ذیل به برخی از راهکارهای مفید و کاربردی جهت مقابله با ترس‌های کودکان اشاره می‌کنیم:

با فرزند خود همدلی کنید: انکار ترس‌ها یا مسخره کردن کودک به خاطر ترسیدن، سبب می‌شود که او از بیان آنها خجالت بکشد؛ در حالی که مشکل اصلی بدون راه حل باقی می‌ماند. برای او توضیح دهید که هر فردی ممکن است در زندگی، از چیزی بترسد و در این زمینه از خاطرات کودکی خود و اطرافیانی که او می‌شناسد، تعریف کنید. به‌طور مثال اگر کودکی از تاریکی می‌ترسد، سعی کنید بدون مسخره کردن یا مجبور کردن او برای ماندن در تاریکی، با همدلی‌های به‌موقع، به رفع این مشکل بپردازید.

سعی کنید با تعریف داستان‌های خنده‌دار از مواردی که موجب ترس کودک می‌شود (بدون مسخره کردن)، او را آرام کنید. به‌طور مثال می‌توانید از خاطرات بامزه حضور خودتان در تاریکی و اشتباهاتی که انجام داده‌اید یا ترسی که از حیوانات داشته‌اید، با او حرف بزنید. وقتی کودک به چیزی بخندد، ناخودآگاه از ابهت آن موضوع کاسته می‌شود و با تکرار این قضیه به‌ویژه در مواقع عادی که کودک نترسیده، عادت می‌کند که بدون واکنش از آن موقعیت، عبور کند.

شیئی خیالی یا کار خاصی را برای محافظت از او اختصاص دهید. به‌طور مثال، می‌توانید از او بخواهید تا هنگامی که می‌ترسد انگشتان هر دو دستش را در هم فرو کرده و روی قلبش بگذارد. برای تأثیرگذاری بیشتر در این زمینه، می‌توانید داستانی تخیلی را نیز برای او تعریف کنید و از اثرات جادویی آن برایش بگویید. اجرای این کار یا توجه به شیئی خاص سبب می‌شود که کودک تا حدی حواسش از آن ترس دور شده و به کاری که انجام می‌دهد معطوف شود. همچنین برای مقابله با ترس از تنهایی می‌توانید شیئی کوچک مانند یک گردنبند، دستبند، عروسک و... را به او داده و با بیان اثرات جادویی آن شیء در محافظت از کودک به او کمک کنید تا کم‌کم با ترس خود کنار بیاید.

برای غلبه بر ترس، از گام‌های کوچک استفاده کنید. هیچ انسانی در هر سنی نمی‌تواند به‌طور کامل و یک‌دفعه بر ترس‌های خود غلبه کند. کودک شما نیز از این امر مستثنی نیست. به همین دلیل بسیار خوب است که برای کمک به این امر از راهکارهای کوچک که به تدریج به کاهش ترس‌ها کمک می‌کند، استفاده کنید. مثلاً اگر فرزندتان از حیوانات می‌ترسد، یک‌دفعه او را در مقابل یک حیوان قرار ندهید تا بر ترسش غلبه کند، به جای این کار می‌توانید از فیلم‌های مستند، کارتون‌های حیوانات، رفتن به باغ وحش و... استفاده کرده و به تدریج انس با حیوانات را در او ایجاد کنید.

تا حد امکان از قراردادن فرزندتان در موقعیت‌های ترسناک خودداری کنید. دیدن فیلم‌های ترسناک بدون هیچ محدودیتی یا حضور در هر مکانی یا خواندن کتاب‌های ترسناک، می‌تواند در تشدید ترس‌های فرزندتان اثرگذار باشد. شاید بهتر باشد در این زمینه‌ها به والدین سختگیر تبدیل شویم و با وضع قوانینی محدودکننده و سفت و سخت، مانع پدید آمدن ترس‌های ریشه‌ای و ماندگار در او شویم. گاهی خواندن یک کتاب یا دیدن فیلمی ترسناک، جرعه‌ای برای خیال‌پردازی‌های گسترده و ترسناک در کودک شده و به مرور نیز تشدید می‌شود. ممانعت و کنترل شما در این زمینه مانع بروز ترس در کودکان شده و به او کمک

می‌کند تا دوران خردسالی بدون ترسی را تجربه کند.

کودکانی که قدرت تخیل زیادی دارند، گاهی در ذهن خود، فضاهای ترسناکی پدید آورده و همین مسئله، به مرور به دنیای واقعی آنها نیز منتقل می‌شود. شما نمی‌توانید مانع تخیلات فرزندتان شوید ولی بی‌توجهی و آگاهی شما به تخیلات ذهنی فرزندتان، سبب می‌شود که پس از مدتی با کودکی ترسو و مضطرب روبه‌رو شوید. برای رفع این مشکل، زمانی را به شنیدن حرف‌ها و ذهنیات او اختصاص دهید تا با آنچه از ذهن او می‌گذرد، بیشتر آشنا شده و در صورت نیاز، پیش از بروز مشکلات عدیده روحی و ذهنی در کودک‌تان، راهکاری برای مقابله با آنها بیابید.