

## علت ترس در کودکان چیست؟

یک روانشناس گفت: عوامل متعددی در ایجاد ترس مؤثرند که از مهم‌ترین آنها سن، جنس، تجارب گذشته، میزان رشد ذهنی، ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی و بالاخره درجه‌ی امنیتی است که کودک از آن برخوردار است.



یک روانشناس گفت: عوامل متعددی در ایجاد ترس مؤثرند که از مهم‌ترین آنها سن، جنس، تجارب گذشته، میزان رشد ذهنی، ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی و بالاخره درجه‌ی امنیتی است که کودک از آن برخوردار است.

**«علی سلیمانی» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه‌ی کردستان، در رابطه با وجود ترس در کودکان اظهار کرد: واکنش فرد در برابر محرک‌های تهدیدآمیز ترس نامیده می‌شود.**

وی افزود: ترس همیشه جنبه‌ی نابهنجاری ندارد و حتی گاهی نیز مفید است، چون یک هشدار در مقابل خطرات است. این روانشناس با بیان اینکه در طبقه‌بندی ترس‌ها باید به ترس‌های طبیعی نیز اشاره کرد، گفت: آگاهی از ترس‌های طبیعی در کودک برای مربیان و درمانگران و مشاوران کودک جهت تشخیص ترس‌هایی که باید درمان شوند، اهمیت دارد. وی تصریح کرد: کودکان در سنین صفر تا شش ماهگی از صداهای بلند و مراقبت نشدن، از شش ماهگی تا یک سالگی از بیگانه‌ها، از یکسالگی تا دو سالگی از جدایی، آسیب و توالد، از دو سالگی از موجودات خیالی، از سه تا چهار سالگی از تنهایی و از چهار تا شش سالگی از تاریکی می‌ترسند.

وی ادامه داد: آنچه کودکان از سنین شش تا 12 سالگی از آن می‌هراسند، مدرسه، آسیب، رویدادهای طبیعی و اجتماعی، از 13 تا 16 سالگی از آسیب‌های اجتماعی و از 19 سالگی به بعد نیز از رویدادهای طبیعی و جنسی می‌هراسند.

وی در رابطه با عوامل موثر در نوع و میزان ترس، افزود: عوامل متعددی در ایجاد ترس مؤثرند که از مهم‌ترین آنها سن، جنس، تجارب گذشته، میزان رشد ذهنی، ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی و بالاخره درجه امنیتی است که کودک از آن برخوردار است. سلیمانی خاطرنشان کرد: مسأله‌ی سن عامل مهمی است و کودکان در سنین مختلف ترس‌های متفاوتی دارند و امکان دارد ترسی برای سنی خاص متناسب و در سن بالاتر غیر عادی محسوب شود.

وی ادامه داد: شمار ترس در کودکان با افزایش سن، کاهش می‌یابد و میزان و شدت آن در سه و یازده سالگی به اوج خود می‌رسد با این تفاوت که ترس در سه سالگی جنبه‌ی موقتی دارد یعنی افراد، اشیاء و حیوانات موجود در محیط موارد ترس او را تشکیل می‌دهند در حالی که در سن یازده سالگی ترس بیشتر جنبه‌ی تعمیمی دارد یعنی کودک زمانی از چیزی ترسیده است و حالا آن را تعمیم می‌دهد، این نوع ترس غالباً با اضطراب و نگرانی همراه است.

سلیمانی، در رابطه با عوامل موثر بر نوع و میزان ترس، خاطرنشان کرد: عامل جنسیت نیز در نوع و میزان ترس قابل تعمق است.

وی ادامه داد: دختران نسبت به پسران ترس بیشتری نشان می‌دهند و نوع ترس در آنان نیز فرق می‌کند که دختران بیشتر از مار و موش و سوسک می‌ترسند اما پسران از مورد انتقاد دیگران واقع شدن ترس دارند.

این روانشناس در رابطه با علل ترس اظهار کرد: ترس حاصل یادگیری است، یعنی کودک می‌آموزد که از اشیاء و اشخاص و فرصت‌های ترسناک در زمینه‌های مختلف بترسد و این یادگیری ممکن است به صورت شرطی شدن کلاسیک، شرطی شدن عامل، یادگیری مشاهده‌ای و تقلید باشد.

وی در رابطه با درمان ترس در کودکان گفت: مکاتب مختلف برای درمان ترس شیوه‌هایی را اعمال می‌کند که باوجود تفاوت ظاهری آشکار، همه‌ی آنها به سه اصل تحلیل، تبیین و پیشنهاد توجه دارند.

سلیمانی ادامه داد: شیوه‌ی حساسیت‌زدایی نظام‌دار یکی از روش‌های درمان است که در این شیوه چندین موقعیت ترس‌آور که شدت ترس از آنها به تدریج افزایش می‌یابد، فراهم می‌شود، سپس از شخص می‌خواهند که این ترس‌آور را یکی پس از دیگری نظاره کند.

وی شیوه‌ی مدل‌سازی را از دیگر راه‌های درمان ترس دانست و افزود: نخستین گزارش درمانی از شیوه‌ی مدل‌سازی، درمان ترس پیتر از اجسام پشمالو توسط جونز است.

این روانشناس، با اشاره به اینکه این روش از پر کاربردترین شیوه‌ی رفتاری مدل‌سازی است، خاطرنشان کرد: شیوه‌ی مدل‌سازی نشان داده است که می‌تواند برای کنترل شرایط، بسیار خوب عمل کند و در مورد گروه‌های سنی نسبتاً بیشتری به کار آید.

وی یادآور شد: آخرین روش درمان شیوه‌ی شناختی درمانی است که برخی پژوهشگران برای درمان ترس کودکان به مطالعه‌ی تأثیر باورها و شناخت پرداخته‌اند و کار این پژوهشگران با موفقیت همراه بوده است.