



با ترس کودکان چگونه برخورد کنیم؟

یک روان‌شناس گفت: با قرار دادن کودکان در موقعیتی که موجب ترسش می‌شود نه تنها ترس او را نریخته‌ایم، بلکه زمینه را برای بی‌اعتمادی او نسبت به خودمان فراهم می‌کنیم.

یک روان‌شناس گفت: با قرار دادن کودکان در موقعیتی که موجب ترسش می‌شود نه تنها ترس او را نریخته‌ایم، بلکه زمینه را برای بی‌اعتمادی او نسبت به خودمان فراهم می‌کنیم.

«زهرا شهبازی» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه زنجان، با تأکید بر این‌که والدین باید دنیای امنی برای کودکان فراهم کنند، اظهار کرد: اولین اشتباه در مواجهه با ترس کودک، نفی احساس او است. در واقع جملاتی نظیر «این‌که ترس نداره، نترس هیچی نیست، قول میدم هیچ‌کس زیر تخت نیست، لوس‌بازی در نیار، باید شجاع باشی تو دیگر بزرگ شدی» و مواردی از این دست تنها به کودک این پیام را می‌دهد که هیچ‌کس احساسات او را درک نمی‌کند و یا احساس او اشتباه است. از این‌رو اضطراب نیز به ترسش اضافه می‌شود.

این روان‌شناس ادامه داد: در واقع هر پدیده جدید و تازه، صدای بلند، خالی شدن ناگهانی زیر پا و ارتفاع، ترس‌هایی هستند که کودک با آن متولد می‌شود. علاوه بر این، انسان بین 2 تا 5 سالگی ترس از حیوانات کوچک و تاریکی را تجربه می‌کند، در 6 تا 9 سالگی از حوادث طبیعی مثل طوفان و رعد و برق می‌ترسد، 9 تا 12 سالگی از بیماری و مرگ و تا 16 سالگی نیز از قضاوت و نظر دیگران هراس دارد.

وی افزود: به‌طور کلی هر کودک و نوجوانی در مسیر تکامل خود این ترس‌ها را با شدت و ضعف متفاوت تجربه می‌کند. این در حالی است که قسمت ترس در مغز کودک رشد بیشتری نسبت به قسمت‌های دیگر مغز دارد و موجب شکل‌گیری آن در کودک می‌شود. علاوه بر این، کودکان تا هفت سالگی بسیار تخیلاتی هستند و فرق بین تخیل و واقعیت را نمی‌دانند. از این‌رو دیدن کارتون یا شنیدن داستان می‌تواند باعث ترس در کودکان شود.

شهبازی تصریح کرد: بازی‌های کامپیوتری علت ترس و کابوس در کودکان است و ترساندن یا تهدید کودک با کلماتی نظیر جهنم، پلیس، لولو و ... تأثیر بدی در کودک دارد. این در حالی است که کودکان ترسوتر در مقایسه با سایر همسالان خود می‌توانند زمینه ارثی و سواس یا اضطراب داشته باشند.

این روان‌شناس تأیید ترس کودک را اولین گام برای کمک به او برشمرد و گفت: باید در چنین مواقعی به کودکان بگوئیم «می‌دانم که می‌ترسی»، چون فرزندمان فقط در این صورت احساس می‌کند درک شده است. قدم بعدی صحبت کردن با او است. در واقع باید شرایطی فراهم کنیم تا با ما راجع به موضوع ترسش صحبت کند. همچنین باید به فرزندمان اطمینان دهیم که مراقبش هستیم و حتی اگر از تنها خوابیدن وحشت دارد چراغ را روشن کرده و زیر تخت را چک کنیم، علاوه بر این می‌توانیم برای چند دقیقه کنارش دراز بکشیم. البته در صورت ادامه‌دار شدن ترس بهتر است از یک متخصص مشاوره بگیریم.