

مساله ترس

ترس را بعنوان یکی از مهمترین مشکلات جامعه بشری معرفی کرده اند ، مساله

ایست مهم و نگران کننده که بسیاری از والدین و مریبان در رابطه با خود و

فرزندان خود با آن مواجهند و هم بسیاری از نابسامانی های رفتاری کودکان و

نوجوانان ، سوء عمل ها ، بی تصمیمی ها ، ضعف اراده ها ، عدم توان اندیشیدن

درست و حتی لغزش ها و سقوط های اخلاقی آنان به این امر مربوط می شود.

معرفی ترس :

اینکه ترس چیست و چه تعریفی دارد پاسخ جامع و مانعی برای آن تهیه نشده

است. روانشناسان و علمای علم النفس ، هر یک به تناسب مذاق و نوع تلقی و

دریافت خود تعریفی از آن ارائه داده اند که ذیلا برخی از آنها را عرضه میداریم :

۱- ترس حالتی است هیجانی ناشی از یک احساس نا امنی .

۲- ترس حالتی است هیجانی که بر اثر اختلالی پدید آمده و رفتار عادی را از

آدمی باز می دارد.

۳- ترس عاطفه ای است به صورت یک محرک که آدمی را در مبارزه با مشکلات

و رفع موانع دچار آسیب کرده و توان تلاش را از آدمی باز می ستاند.

۴- ترس حالتی است روانی- احساسی که در اثر روبرو شدن با خطری برای فردی پدید می آید.

۵- ترس واکنشی است در برابر عوامل تهدید کننده ای که فرد قدرت مقابله مستقیم با آن را ندارد.

۶- ترس واکنشی است در برابر محرکهای وحشتناک و آزار دهنده که سبب اجتناب از خطر است.

۷- ترس توقع مکروهی است از روی علامت مظنون و نامعلوم.

۸- ترس یک واکنش هیجانی است که در انسان و حیوان بوجود می آید و حالات و رفتارش کاملاً عوض می شود.

۹- ترس واکنشی است در برابر یک خطر واقعی که دارای وجود خارجی و به دور از خیالبافی است

تعریف هایی دیگری نیز در این زمینه وجود دارند که مفاهیم آنها در همین تعریف های فوق گنجانده شده است و از ذکر آنها خودداری می کنیم.

فرق ترس با اضطراب و خشم و هیجان:

گاهی ترس و اضطراب را مرادف هم بکار می برند در صورتی که بین لیندو تفاوتهاست. ترس پاسخی است به خطری آنی و آشکار درباره پدیده ای که قابل

رویت و تصور است و اضطراب پاسخی است به خطری احتمالی که ریشه آن در وجود آدمی ناپیدا و نامعلوم است.

در ترس علتی واقعی، پنهان یا آشکار وجود دارد ولی در اضطراب علت ناشناخته و ریشه آن مبهم و ناپیدا است.

ترس از علتی خارجی منشاء می‌گیرد و در حالیکه اضطراب را ریشه در داخل وجود است.

در فرق آن با خشم گفته اند: پاسخ ناشی از ترس اجتناب، گریز و ترک صحنه

است. در صورتیکه پاسخ ناشی از خشم حمله، تجاوز و تعدی است. ترس سبب عقب نشینی فرد از صحنه است و خشم سبب تهاجم و با تمام قدرت به پیش رفتن و با موضوع خشم درگیری پیدا کردن است.

در مورد ترس و هیجان هم تفاوت قائلند. اصولاً کلمه هیجان به واقع لغتی است

که برای توصیف درجه و شدت یک عاطفه یا احساس بکار می‌برد. عشق، ترس،

نفرت، خوشی، و ... عاطفه اند و این عواطف زمانی که شدت و حدت پیدا کند

و در آدمی بنحوی متجلی گردد هیجان خوانده می‌شود.

اساس و ماهیت آن :

ماهیت ترس یک رفتار اجتنابی است که در آن آدمی به سوی مقصدی امن می

گریزد و سعی دارد خود را از صحنه و موضوعی معین بدور دارد. مکانیسمی

دفاعی است که در آدمی احساس رمندگی بوجود آورده و زمینه را برای سلامت و

امنیت آدمی فراهم می آورد.

اساس آن احساس یک آفت ، یک صدمه بدنی ، یک آسیب روانی است که آدمی

را وا می دارد نسبت به آن یک حالت دفاعی به خود بگیرد. در واقع پاسخی است

به تهدیدهای واقعی یا تصویری ، و معلول انفعالات آمیخته به حالت انتظار انسان

است که روانکاوان آن را مایه نخستین تداعی های ذهنی فرد ذکر کرده اند.

تجلی آن :

ترس بهنگامی در انسان ظهور می کند که آدمی خود را در معرض یا احتمال آسیب

ها و یا فنا و یا نابودی ببیند. میل و علاقه او به ادامه زندگی و رغبت او به حفظ

وجود و صیانت ذات او را وامیدارد که از موضوع ترس اجتناب کند و یا خود را از

آن دور دارد.

بروز و ظهور آن :

بروز و ظهور ترس در افراد به صورتهای مختلف است و ما تجلیات آن را در بدن

، در ذهن و عاطفه ، در وضع سخن و کلام و در مواضع و حالات آدمی می بینیم و

اینک بشرح مختصر آنها می پردازیم :

۱- در ظاهر بدن : ما از طریق ظاهر افراد می توانیم به مساله ترس و میزان آن در

افراد پب ببریم . اهم نشانه های ظاهر عبارتند از :

الف- لرزش بدن

ب- پریدگی رنگ و زردی چهره و یا مات شدن آن

ج- گرد شدن چشم و برآمدن و برجسته شدن آن

د- پیدایش عرق بر چهره آنها با قطراتی درشت ولی سرد

ه- برآمده شدن (سیخ شدن) مو بر بدن

و- سستی و ضعف و فتور در بدن

۲- در عضلات : ترس در عضلات آدمی نیز اثر می گذارد و به علت اختلال در

گردش خون و نرسیدن مواد قندی و سوخت و ساز در بدن قدرت عضلات و

توان فعالیت او را بحداقل می رساند.

الف- عضلات صورت به وضع مشهودی به لرزش می افتد.

ب- مردمک چشم فراخ می شود.

ج- عضله قلب تندتر می شود.

د- عضلات غدد عرق بی اختیار منبسط می شوند

ه- عضلات فک گشوده شده و دهان باز و لبها متشنج می شود

و- ابرو ها به بالا کشیده می شود

ن- در ترسهای ضعیف خمیازه ها شروع می شوند

پ- گاهی آدمی قوز می کند و دولا می شود

ی- انقباض عضلات و گرفتگی در آن

۳- در درون بدن: در درون بدن نیز تحولات و دگرگونی هایی پدید می آیند که

اهم آنها عبارتند از :

الف- احساس گرفتگی در گلو

ب- خشک شدن دهان و مخاط آن

ج- احساس گرفتگی در تنفس و اختلال در آن

د- کم شدن ترشحات دستگاه گوارش

ه- در مواردی کثرت تنفس و یا به نفس نفس افتادن و یا به بند آمدن نفس

و- امواج مغز تا حدودی متوقف می گردد و فهم و ادراک اندک می شود.

ن- و بالاخره در درون بدن آشوبی است ، وضع به گونه ای است که گویی سیستم

وجودی در حال رکود و یا توقف است

۴- در وضع سخن : ترس در وضع کلام و سخن نیز اثر می گذارد مثلا :

الف - دهان خشک می شود و زبان در کام نمی گردد

ب- گاهی لکنت زبان پدید می آید

ج- ممکن است بی اختیار و به صورتی عادی و وحشتناک فریاد بزند

د- گاهی سخنان و کلمات و عبارات رکیک و ناموزون بر زبان جاری می سازد

ه- انقباض تارهای صوتی سبب می شود که آهنگ صدا عوض شوند.

و- در عبارات و بیانات او نوعی حالت عصبی به چشم می خورد.

۵- در ذهن و خرد: ترس در ذهن و عقل آدمی نیز اثر می گذارد :

الف- حافظه تا سرحد محو شدن و پاک شدن افت می کند

ب- هوشمندی و زیرکی تقریبا از دست میرود

ج- ترس سبب ضعف در یادگیری می شود

د- قدرت تمیز و تشخیص حسن از قبح را از دست می دهد

ه- در موارد حاد ممکن است اراده خود را از دست بدهد

و- اختلال در فهم و درک علائم و تصاویر

۶- در عواطف : ترس سبب می شود که افراد مهر و محبت خود را نسبت به فردی فراموش کنند ، حتی دیده شده که در مواردی مادری فرزند خود را رها می کند تا بتواند خود را برهاند . ما مثال را از مادران ذکر کردیم تا تکلیف دیگران که در درجه ضعیفی از محبت هستند روشن باشد.

۷- در احساس : ترس در مواردی موجود احساسهای جدید است و زمانی از بین برنده آنها ، آنچه را که در این زمینه قابل ذکرند عبارتند از :
الف- احساس خستگی مفرط و ناراحتی در بدن

ب- احساس فشار در سینه

ج- احساس درد در دل و قسمت قلب

د- احساس سیری و بی اشتهایی

ه- احساس تنگنا در تنفس

و- احساس درماندگی و بی پناهی

۸- در مواضع : مواضعی که فرد ترسو در حال ترس اتخاذ می کند شگفت آور است. جلوه های این مواضع عبارتند از :
الف- فرار و گریز از محل ترس آور به نقطه ای که گاهی ممکن است مبهم و نامعلوم باشد.

ب- پنهان کردن خود

ج- موضع حمله و تهاجم به خود گرفتن

و- عقب نشینی از صحنه و ترک محل و دویدن

ه- اقدام به برخی از کارها از روی شتاب و عجله

د- پوشاندن چهره خود با دست تا صحنه ترسناک را نبیند

ی- گریستن و اشک ریختن پنهان و آشکار

ن- دست به دامان کسی شدن ، کمک خواستن ، غش و ضعف و بیهوشی

در ترسهای مزمن :

برای آنها که دچار ترسهای مزمن هستند آثار و ظواهر به شرح زیر به چشم می

خورد :

۱- انزوا جوئی و قبول یک زندگی تنها و به دور از جمع

۲- مکیدن انگشت ، جویدن لب ، جویدن ناخن ، کندن مو و ...

۳- بروز و ظهور شورش به اشکال و صور مختلف

۴- کمروئی و پریشانحالی ، گیجی و ماتمی که به صورت کم حرفی پنهان شدن از

جمع و نجوشیدن با انهاست

۵- آشفتگی درون ، دلشکستگی ، یاس از زندگی و دلسردی و تلاش و انجام
وظیفه

۶- وابستگی و احساس تعلق شدید به فردی که برای او عامل پناه به حساب می
آید

۷- بدخوابی و اختلال در خواب که جلوه دیگر آن در اضطراب به چشم می خورد

۸- میل به دروغ برای فریب دادن و نجات خود از محاصره ها که در اثر ترس های
دائم و مزمن پدید می آیند.

انواع دسته بندی های ترس :

در این زمینه دسته بندیهای متعددی از سوی صاحب نظران عرضه شده که ذکر همه
آنها در این بررسی میسر نیست و شاید هم چندان ضروری نباشد .

۱- ترسهای فطری

۲- ترسهای مدرسه ای چون ترس از امتحان و معلم و مدرسه

۳- ترسهای بهداشتی

۴- ترسهای خانوادگی

۵- ترسهای اقتصادی

۶- ترسهای اجتماعی چون ترس از افراد نامانوس ، جمعیت ، فشارهای اجتماعی

۷- ترسهای اجتماعی چون ترس از انحراف و گناه و لغزش جنسی ، عدم همراهی

با افراد مسئول

۸- ترسهای روانی و عاطفی

گروه دیگری ترس ها را به سه دسته تقسیم کرده اند بشرح زیر :

۱- ترس های اکتسابی ناشی از بدآموزی های اطرافیان کودک که بیشترین ترس را

تشکیل می دهد

۲- ترسهایی که نتیجه تاثیر انگیزه ها هستند مثل صداهای بلند و نابهنجار که ترس

آفرینند

۳- ترسهای ناشی از تجارب ناگوار خود کودک در زندگی مثل ترس از پزشک و

آمپول

برخی از دانشمندان ترس را با دیدی دیگر به سه دسته تقسیم کرده اند :

۱- ترس از اشیاء و حیوانات و پدیده ها مثل ترس از مار و طوفان

۲- ترس از روابط اجتماعی مثل ملاقات با مردم

۳- ترس مربوط به خود مثل ترس از بیماری

عده ای ترس را از این دید دیده اند :

ترسهای ذاتی یا عادی، ترس های آموخته شده یا مکتسب و ترس های مرضی یا فوییک دسته بندیهای دیگری هم هست که از ذکر آنها خودداری می کنیم.

دسته بندی ما: آنچه که ما در اینجا عرضه می کنیم به صورت زیر است:

۱- فطری و اکتسابی: برخی از ترسها صورت فطری دارند مثل:

الف- ترس از بی پناهی

ب- ترس از فریاد و صداهای هولناک

ج- ترس از عدم تعادل

و- ترس از افتادن و سقوط، ترس از درد، ترس از افراد ناآشنا، ترس از ارتفاع

برخی از ترسها صورت اکتسابی و آموختنی دارند مثل ترس از تکرار تجارب تلخ

گذشته و ترس از ازدواج برای افرادی که شاهد تیره روزیهای والدین خود بوده اند،

ترس از آمپول ف از مدرسه، از شکست، از تحقیر و طرد و ... که اغلب اینها

یادگیری دارند و برخی از آنها صورت شرطی دارند.

۲- منطقی و موهوم: برخی از ترسها منطقی هستند و برخی موهوم.

۱- ترسی را منطقی می خوانیم که عقل خردمندان آن را تایید کند مثل ترس از درنده

ای که گرسنه و خشمگین است و ما وسیله ای برای نجات و یا گریز و دفاع و مبارزه

با آن را نداشته باشیم

۲- ترسی را موهوم می خوانیم که ریشه در خیالات و اوهام آدمی داشته باشد و طبیعی است که اینگونه ترس ها را ما معقول نمی دانیم زیرا عقل عقلا آن را تایید نمی کند حتی اگر فردی که ترسیده است برای آن دلایل و توجیهاتی داشته باشد

۳- **ترس های عادی و مرضی** : ترسها از دیدی دیگر ممکن است صورت عادی یا مرضی داشته باشند :

الف) ترسی را عادی می گوئیم که در اغلب افراد بعلت بدآموزی ها ، تجربه های تلخ از سوابق زندگی ، سرخوردگی ها و صدمه دیدن ها پدید آید . طفلی که از گربه ای صدمه دیده اگر از آن بترسد عادی است

ب) ترسی را مرضی می خوانیم که ناشی از یک نوع بیماری و یا اختلال در دستگاه اعصاب و زیست و یا به علت اختلالات روانی باشد. از نمونه این ترسها مواردی را می توانیم ذکر کنیم که برخی از آنها بدینقرارند:

الف - ترسهای غیر طبیعی

ب- ترسهای وسواسی همانند ترس از آلودگی

ج- ترس هراسی مثل هراس از حیوان

د- ترس از یک شیء خطرناک مانند ترس از چاقو

ح- ترس از پیشامدهای ناگوار که نکند او به سرطان گرفتار گردد

و- ترس از وسوسه های جنسی که نکند از آلودگی سر درآورد.

ز- ترسهای عصبی از نوع دلهره ها که ممکن است بر فرد چیره شود و قرار و آرام را

از او بگیرد

روانشناسان حدود سی نوع از اینگونه ترسها را شناخته و معرفی کرده اند ، و اغلب

قائلند که این ترسها ریشه ناآگاهانه در فرد داشته باشد و مربوط به روزگاران دوران

کودک و حتی دوران تولد است و علت شخصی خاصی برای آن نمی توان شناخت

۴- ترس واقعی و خیالی :

برخی از ترسها واقعی هستند و برخی خیالی : ترسی را واقعی گوئیم که ناشی از دیدن

شنیدن یا لمس کردن اشیاء ترسناک باشد مثل ترس از گرگ یا یک درنده .

ترسی را خیالی می گوئیم که ناشی از قدرت تخیل و خیالپردازی و خیالبافی کودک

باشد که برخی از آنها حتی ممکن است صورت مرضی داشته باشند.

۵- روزانه و شبانه : برخی از ترسها روزانه و برخی شبانه هستند :

ترسهای روزانه ریشه در حیات روزمره و جریانات عادی حیات دارد مثل ترس از تنبیه

، ترس از دست دادن محبوبیت و ...

ترسهای شبانه ریشه در وسوسه ها و تخیلات و اوهام دارند . اگر چه ناشی از جریانات و انعکاس های حیات روزانه باشند و بصورت کابوس خود را نشان می دهند.

۶- ترسهای اختصاصی و عمومی : ترسها گاهی اختصاصی هستند و زمانی عمومی ترسی را اختصاصی گویند که فقط مربوط به یک مساله باشد. مثلا ما افرادی را می شناسیم که نسبتا شجاع و دلیرند ولی از سوسک یا از موش می ترسند. ترسی را عمومی گویند که از بسیاری از عوامل خارجی وحشت داشته و از آن نگران

باشد مثل اغلب افراد ترسو که از اشیای بسیاری وحشت دارند هم از رعد و برق می ترسند ، هم از جن و پری

۷- ترس پنهان و آشکار : ترسها ممکن است بصورت آشکار باشند یا پنهان ترس آشکار را در افراد مختلف می بینیم که تجلیاتی از آنها به چشم می خورد و شما عملا هر روز با دهها فرد از کودک و نوجوان و جوان مواجهید که از اشیاء و اشخاص و شرایطی می ترسند و بر اثر این ترس می لرزند و یا رنگ می بازند.

ترس پوشیده و پنهان در افرادی است که غروری دارند و می خواهند آن را از نظرها مخفی دارند.

در اندرون آنها وحشت و آشوبی برپاست ولی سعی دارند آنها را کتمان کنند.

۸- ترس مفید و مضر: و بالاخره برخی از ترسها مفیدند و برخی زیانبخش.

ترسی را مفید می خوانیم که محرک آدمی به کار و فعالیت باشد و زمینه را برای حفظ

و بقای آدمی و صیانت وجود فراهم آورد.

ترسی را مضر می خوانیم که برای آدمی خطر آفریده و او را از واقعیتها دور نگه دارد

و یا موجب نگرانی و اضطراب و دشواریهای جدید گردد.

ترسهای دیگری هم وجود دارد مثل:

الف) ترسهای موقت که پس از مدتی زائل می شود

ب) ترسهای خود ساخته مثل ترسهای ناشی از آیه یاس را بر خود قبولاندن

ج) ترسهای ناشی از سنن و طرز فکر غلط

د) ترسهای ناشی از تلقینات

مقدمه ای بر ترس در دوران نوزادی و کودکی:

دوران نوزادی

بررسی های بالینی روانپزشکان بیانگر این است که نوزادان چون و کودکان و

نوجوانان و حتی بزرگترها می ترسند هر چند نوع ترس و دلهره نوزادان با

بزرگترها تفاوت های آشکار دارند ترس همراه نوزاد زاده می شود نوزادان در

حالت جنینی نیز با ترس آشنا می شوند ترس مادر از حادثه غیر مترقبه و رویدادی وحشت انگیز در دوران جنینی به آنان انتقال می یابد.

ترس در دوران کودکی

گفتیم در همه افراد بشر و هم حیوانات وجود دارد ولی در افراد مختلف هم متعددند و هم متنوع. در سنین مختلف ترس های ویژه ای در آدمی پدید می آیند که برخی از آنها تا پایان عمر در او تداوم می یابند.

روانشناسان معتقدند بسیاری از ترس های بزرگسالان ریشه در دوران کودکی آنها

دارد.

کودکان از یک چیز می ترسند ، نوجوانان از چیز دیگری و بزرگترها از

موضوعات دیگر

ما در اینجا سعی داریم ترس را در مراحل مختلف زندگی کودک بررسی کرده و

انها را طبقه بندی کنیم تا عرصه پیشگیری و درمان بتوانیم به نتایجی دست پیدا

کنیم.

ترس حالت عاطفی پیچیده ای است که با بسیاری از علائم آشکار و پنهان در افراد

حضور دارد. در همه کودکان بیش یا کم به صورتهای مختلف به چشم می خورد و

البته عامل تربیت ، خانه و مدرسه در آن شدیداً موثر است.

بررسیهای متعددی که صورت گرفته است نشان می دهد که کودکان بهنجار به نحو شگفت انگیزی دچار ترسهای مختلفی هستند اگر چه در میان کودکان ترس امری رایج است اما ترسهای شدید چندان متداول نیست.

اینکه چرا کودک می ترسد برای آن توجیهاتی ذکر شده که هیچکدام از آنها نمی توانند کاملاً قانع کننده باشند. این امر بدان خاطر است که سر در آوردن از کودک با همه آسانیهایی که بس دشوار و قریب به محال است.

بطوری که عده ای از روانشناسان اعتقاد دارند ترس یک غریزه و میل باطنی است که بنا به حکم این غریزه کودک دوست دارد که بترسد و از این ترس نوعی لذت می برد.

کودک حالات و رفتار و افکاری عجیب و قریب دارد. بسیاری از ترسهایش غیر قابل فهم و این امر بدان خاطر است که زبان کودک غیر قابل فهم است و در دنیائی از تصور و تخیل غوطه می خورد که افراد را بدان دسترسی نیست. البته برخی از روانشناسان و روانکاوان درباره ریشه و منشأ نظراتی دارند ولی در عین حال باید

گفت باز هم نقاط ناشناخته دیگری در این زمینه وجود دارد. مثلاً برای ما مبهم است که چگونه طفلی ترس از پزشک را تعمیم داده و از هر کس که روپوش سفیدی دارد می ترسد.

غرض این است که در جریان رشد و نمو کودکان بسیاری هستند که در عین طبیعی بودن می ترسند و گاهی از شدت ترس لذات را بر خود و دیگران حرام می کنند.

طبیعی است که به عنوان یک مربی باید آن ترسها را شناخت و درباره آنها نیکو تصمیم گیری کرد.

در کودکان خردسال گاهی به خاطر رفتارهای نادرست بزرگترها و والدین ترس چنان در کودک رخنه می کند که او از دیدن شکل‌های مشابه به عوامل ترس نیز شدیداً می ترسد. در کودکان ترسهای خاص ایجاد می شود که شاید علت آن حافظه

پویا و فرآیندهای شناختی آنها باشد. عوامل ناآشنا ممکن است در شرایطی موجب شود که کودک از خود ترس بروز دهد.

کودکان هر یک عکس العمل خاص خود را در مقابل موقعیت های ترسناک و ناراحت کننده بروز می دهند.

به طور کلی دختران نسبت به پسران ترس بیشتری دارند به نظر می رسد که با افزایش سن ترسها کاهش پیدا می کند

- ترسهای شایع در بین کودکان :
در بین کودکان ترسهایی وجود دارد که می توان آنها را به صورت زیر دسته بندی کرد.

۱- ترس از اشیاء و حیوانات مثل آتش ، مار ، و هر چیز جنبنده دیگری چون سگ و گربه بویژه زمانی که از سوی آنها صدمه ای هم دیده و یا داستان وحشتناکی را شنیده باشد.

۲- ترس از طبیعت که بصورت ترس از طوفان ، رعد و برق ، صداهای مهیب است و هم در مواردی ترس از تاریکی ، ترافیک ، دریا ، ارتفاع ، جاهای بسته ، اماکن جدید ، موج دریا و ...

۳- ترس در روابط اجتماعی در افرادی چون کور و لنگ و شل و افراد ناشناس و بیگانه و افراد شوخ و کنایه زن ، ترس از پزشک و معاینات او ، ترس از معلم ، جمعیت های انبوه و درهم و ...

۴- ترس از شرایط موجود چون تنهائی ، بیماری ، نقص ، صداهای بلند ، تغییر فرم ، تنفس افراد ، فرو ریختن ، انفجار که گاهی لبهای کودک خردسال می لرزد و به گریه می افتد

۵- ترس از مسائلی چون مرگ ، میکروب ، کتک زدن ، طرد کردن ، وحریم داشتن از غذا و آب ، دور نگه داشتن از صحنه های اجتماعی ، بازی و استراحت

۶- و به نظر عده ای پاره ای از ترسهای دیگر که البته همه روانشناسان درباره آن اتفاق رای و نظر ندارند

مهمترین آنها :

اینکه کدام یک از آنها برای کودک وحشت انگیز است سوالی که پاسخ آن نسبتاً دشوار است ولی می توان گفت که بیشترین ترس کودک از موجودات خیالی ، تاریکی

تنهایی و بی پناهی ، دزد ، رویا ، کابوس و مرگ است . اصولاً کودک از هر چیزی که امنیت او را تهدید قرار دهد می ترسد و از هر چه که بدان جاهل است وحشت دارد.

تحقیقات دکتر واتسن نشان داده است که بیشترین ترس کودک از صدای بلند و ترس از پرتاب است زیرا در چنان صورتی طفل احساس می کند تکیه گاه خود را از دست داده و امنیتش در معرض خطر است . بدین خاطر به مادر و گاهی به شیء چون متکا می چسبد و آه و ناله سر می دهد.

برخی از کودکان وقتی صدای غرش هواپیما را می شنوند خود را می بازند تا حدی که تنها در اثر نوازش آرام می شوند . البته رعد و برق و تاریکی هم برای آنها مهم است و گاهی اگر در چنان وضعیتی مادر را در کنار خود نبیند ممکن است بگریند و آه و ناله سر دهند.

در مورد انگیزه اینگونه ترسها نظرات بسیاری است که مهمترین آن همان احساس ناامنی و از دست دادن پناهگاه است و این امر در بزرگسالان هم صادق است. می گویند بر اثر پدید آمدن چنان وضعی در تعادل جسمی و حتی روانی - عاطفی آنها اختلال ظاهر شده و طفل را به احساس خطری فوری و ریشه دار وامیدارند.

ویژگیهای ترس در کودکان:

ترس در کودکان از ویژگیهای بسیاری برخوردار است که ذکر آنها موجب وسعت نظر والدین و مربیان و آگاهی از حال و وضع فرزندان و اتخاذ تصمیم های مقتضی در موارد لازم است:

۱- ترس در کودکان خردسال مخصوصا صورت فطری دارد و مربوط می

شوند به همان مواردی که در فصلی از همین کتاب از آنها نام برده ایم

مثل ترس از صدای بلند

۲- بعضی از ترسها در کودکان از همان ماههای اول صورت اکتسابی نیز

دارند و اگر والدین بخواهند که فرزندان شان ترسو بار نیایند خود باید

الگوی شجاعت باشند و زمینه های بد آموزی را در او جلوگیری باشند.

۳- ترسها در کودکان قابل پیش بینی هستند و هرکس می تواند درک کند

که در هر مرحله از سن چه نوع ترسهایی برای کودکان پدید می آید و

البته برخی از آنها قابل پیش بینی نیستند و به شرایط و عوامل متعددی

وصلند

۴- ترسها در کودکان دوام و ثبات ندارند ممکن است زود پدید آیند و زود

هم از میان بروند

۵- ترس در کودکان قابل سرایت است و زود از یک فرد به فرد دیگری

منتقل می شود اگر کودکی بترسد ممکن است طفل دیگر دیگر هم از

ترس او بترسد و خود را ببازد.

۶- ترس در کودکان به گونه ای است که قدرت ریسک ندارند و نمی

توانند خود را در معرض خطر و در دام آن بیندازند تا ببینند چه خواهد

شد

۷- ترسها در کودکان خودخواهانه هستند بدین معنی که آنها از بس خود را

دوست دارند می ترسند در مرگ مادر برای مادر نگران نیستند بلکه از

این ناراحتند که نوازش کننده و غذا دهنده خود را از دست می دهند

۸- ترس در کودکان اغلب صورت تخیلی دارد بویژه در سنین ۳-۵ که

توان تخیل در آنان قوی است و در ذهن خود مساله کوچکی را بزرگ

کرده و از آن می ترسند مثلاً ممکن است یک سوسک را در عالم خیال
به حیوانی عظیم الجثه مبدل کند و از آن بترسد

۹- ترسهای کودکان گاهی مبتنی بر واقعیت هیستند ممکن است از چیزی

بترسند که بی خطر باشند یا از سایه حیوانات که بر روی دیوار می افتد
بترسد و خود را ببازد و بیشترین ترس آنها ترس غیر منطقی است.

۱۰- ترسها بر اساس تحقیقات با طبقه افراد با سلامت و بیماریشان

هم در رابطه است- کودکان طبقه مرفه در رابطه با افراد اجتماع جرات

بیشتری دارند همچنین بر اساس تحقیقات آنلینو، دلیز و میچ در سالهای

۱۹۶۵ کودکان طبقه پایین از حیوان، دزد، بددهنی، جدایی و متارکه

می ترسند و طبقات مرفه از اینکه آزار ببینند و نیز از تاریکی و از

خطرات جسمانی

۱۱- ترسهای دوران کودکی آنی و محسوس هستند از آن بابت که

قابلیت ادراکی کودک ضعیف است و همه مسائل را نمی فهمد

۱۲- ترسها در محیط نامانوس و در موقع خواب کودکان بیشتر است

تا در محیط آشنا و در موقع روز و این امر گاهی سبب می شود که

طفل جرات خوابیدن را از دست بدهد

۱۳- قالبها و شکل ها و حجم های بزرگ در ترس موثرند و بچه

ها از هر چیزی که بسیار بزرگ باشد می ترسند حتی قیافه های بزرگ ،

اتومبیل بزرگتر

و بالاخره ترس در سنین ۳ و ۱۱ در کودکان شدید است اگر چه نوع آن در بچه ها

فرق می کند و در این سنین جنبه تعمیم ترس در بچه ها بمراتب زیادتر است تا در

سنین دیگر و در برخی از موارد نفرت کودک از چیز سبب ترس از آن گردد.

علائم و نشانه های کودکان ترسو

۱- اضطراب و نگرانی

۲- هراس و یاس ناگهانی

۳- نشان ندادن ثبات در انجام کارها

۴- پایبند بودن به مسائل اخلاقی

۵- خطر نکردن سعی داشتن برای در سکوت و آرائش بودن

۶- هراس از مرگ آسیب والدین و دیگران

عوامل پدید آورنده ترس در کودکان

۱- وجود والدینی بیش از حد محافظه کار و ترسو

۲- رفتار ناشیانه

۳- فشارهای روحی و عاطفی

۴- زندگی همراه با غم و اندوه فراوان برای کودک

۵- وجود احساس گناه در کودک

۶- مورد تنبیه و سرزنش قرار داشتن در خانواده

۷- وجود جدال دائمی در خانواده

۸- به دلیل بودن در مدرسه و محیطهای شلوغ

۹- دوری پدر و مادر

۱۰- تهدید از طرف همسالان

۱۱- نداشتن رشد طبیعی از نظر عاطفی

۱۲- یادگیری و اکتساب ترس به وسیله کودک از دیگران

۱۳- جهل و نادانی

۱۴- به هم خوردن عادت

۱۵- تجربه ترس آور خود کودک

۱۶- تربیت غلط

۱۷- مواظبت شدید

۱۸- ترس از مردن

۱۹- علل مرضی جسمی

۲۰- آگاهی و درک کودک

۲۱- شنیدن داستانهای خیال انگیز

۲۲- ریشه روانی

۲۳- کشمکش های والدین در حضور کودک

۲۴- عامل عاطفی

۲۵- شرطی شدن کودک

۲۶- مشاهده مناظر وحشتناک

۲۷- فشار و تهدید

۲۸- تحقیر و تمسخر و الگوهای غلط

ترس در مراحل سنی کودک

به طور کلی می توان گفت که هر مرحله سنی ترسهای خاص خود را دارد و فرار

از محرکهای ترس آور یک پاسخ طبیعی است .

ترس تا سنین سه :

نوع ترسها تا سنین سه تقریبا متفاوت با ترسها در دیگر سنین است و ما ذیلا موارد

و نمونه هایی از آن را ذکر می کنیم:

- در زیر یکسال تقریباً ترس از حیوانات وجود ندارد و طفل ممکن است حتی بسوی حیوانی وحشتناک دست دراز کند.

- کودکان ۶ ماهه از صدای بلند می ترسند ، از اشخاص بیگانه و نا آشنا وحشت دارند. اصولاً شیر خواران از فریادهای انسانها و جانوران از اشخاص نا آشنا ، از مکانهای غریب ، از عینک ، از اشیاء نامانوس ، از تاریکی از مکتبهای مرتفع ، از جابجایی ناگهانی ترس دارند و اینگونه ترسها لااقل تا ۱۸ ماهگی ادامه دارند.

- کودکان از ۸ ماهگی از مسائل فوق ممکن است ذهنیتی بسازند که در اها باقی بماند .

- در یکسالگی ترس از حیوانات تدریجاً ممکن است پدید آید و بتدریج در او افزونی یابد. لمس ها ، برخوردها ، تجربه ها ، در این امر موثرند.

همچنین است ترس او از تغییر لباس از آرایش های ویژه ، جدایی از مادر که عامل امن اوست ، آسیب ها و صدمه های جسمانی ، حتی

ترس از حمام و استحمام ، بوق اتومبیل ، صدای جارو برقی، عروسک پشمالو و ...

- در دوسالگی ترس از موجودات خیالی، شبخ ها، فعالیت های خسته

کننده و یکنواخت در افراد پدید می آید و در این بین ترس از حیوانات

مثل سگ، و ترس از اشیاء مثل اتومبیل، هواپیما، و ترس از دستشوئی

و سقوط، حرکات ناگهانی، تنهائی، جدایی ناگهانی، درد و آسیب،

افراد شل و عاجز حیوانات در این بین به اوج میرسد.

- در سه سالگی هنوز بیشتر و شدید تر می شود ولی مثل ترس از

حیوانات، از جمله مار و حرکت آن برای او ترسناک می شود.

- برخی از روانشناسان سرآغاز ترس از تاریکی را سن ۳ معرفی کرده اند

که آن بنوبه خود در سنین نوجوانی تشدید شده و حتی رنگ و صورت

عوض می کند.

ترس در سنین ۴-۷:

- ترسها در این سنین با آنچه در گذشته وجود داشته متفاوت است.

ترس از سگ، آب زیاد (دریا) حیوانات همچنان در او موجود است

اگر چه تا حدودی فروکش کرده است طفل در سایه قدرتی که در خود

احساس می کند سعی دارد بر این ترسها فائق آید.

- مثلا او ممکن است با یک چوبدستی یا سنگ و کلوخی بر حیوانات حمله کند و آنها را از خود براند. ولی از برخی حیوانات هم چنان بترسد و حتی ترسش بیشتر هم بشود. مثل ترس از مار.

- در سنین ۳-۵ سالگی کودکان از حیوانات مثل سگ، موش، مار، از تاریکی، از مکانهای وسیع و خلوت، از ابتلا به بیماری می ترسند. هم چنین ترس دارند از موجودات خیالی مثل هیولا، مثل جادوگر بر آن اساس که در فیلمی دیده یا از کسی شنیده اند از تاریکی، از

صورت‌های عجیب و غریب و ... که اینگونه ترسها را جزء شرایط رشد معرفی کرده اند و کودک بخاطر آنها نباید تحقیر و ملامت شود.

- در سنین ۳-۷ ترس از غرق شدن، تصادف با اتومبیل، محاصره شدن در آتش و احساس توان در مقابله با آنها و نیز ترس از تنهایی وجود دارد. در مواردی جدا شدن از والدین برای خواب در اطاق دیگر

مخصوصا برای کودکان که خیالبافی قوی دارند و دچار کابوسند بسیار شدید و دشوار است

- در ۵ سالگی ترسها در کودکان شدیدتر می شوند و حتی بر او غالب می آیند.

- در ۶ سالگی در عین جرات و بی باکی باز هم از خون از شکستگی از پریدن می ترسند.

- همچنین در سنین ۵ و ۶ ترس از موهومات برای او پدید می آید و ترس از اینکه نکند جانوری ، انسان خطر ناکی در زیر بستر او پنهان باشد و این خود زمینه ساز بروز بسیاری از اضطرابات و احساس ناامنی

هاست

ترس در سنین ۷-۱۲ :

معمولاً ترسهای این دوره از سن با دوره های قبل متفاوت است در این مرحله بغیر از خانواده ، خویشان ، بستگان و به غیر از عامل تخیل ، اوهام ، تجارب ، عامل مدرسه هم به ان اضافه شده و کودک دچار ترس های جدیدی است مثل :

- ترس از رفتن به مدرسه ، ترس از امتحان ، ترس از عدم موفقیت ، و یا

شکست در تحصیل ترس از وارد آمدن لطمه بر او از سوی والدین و

مربیان ، ترس از رسوایی ، ترس از درد و رنج و آسیب ، ترس از

دخالت والدین و مربیان در کار او و....

- در سنین ۶-۱۲ ترس از رویدادهای اجتماعی ، آسیب های بدنی ،

مسائل مدرسه ای شدید می شود و هم ترس از امتحان در این مرحله

در او پایه گذاری شده و تدریجا در او قوی زده و به صورت اضطراب ، فوبیا متجلی می گردد.

- در اتین سنین ترس از تصادفات احتمالی است ، ترس از مرگ است (مخصوصا در ۸ سالگی) ترس از مورد تحقیر و تمسخر قرار گرفتن است.

- همچنین ترسهای دیگری پدید می آیند مثل ترس از معلم و مدیر ، ترس از کلاس ، ترس از همشاگردیهای فعال و پرجرات ، ترس از

مشق و امتحان ، ترس از بی پناهی و عدم حمایت در مدرسه ، ترس از وقایع طبیعی مثل رعد و برق و طوفان و رگبار شدید ، ترس از سوالات معلمان در حضور جمع و ...

طبقه بندی میلر

میلر و همکاران در تحقیقات خود ترسهای متداول در سنین مختلف را به این شرح

شناسایی کرده اند.

۰-۶ ماهگی: صداهای شدید و بلند، عدم مراقبت

۶-۹ ماهگی: غریبه ها

۱ سالگی: جدایی، آسیب دیدگی، توالت

۲ سالگی: موجودات خیالی

۳ سالگی: برخی از حیوانات مانند شگ و گربه، تنهایی

۴ سالگی: تاریکی

۶-۱۲ سالگی: آسیب بدنی، رویدادهای اجتماعی، مدرسه، رویدادهای طبیعی

۱۳-۱۸ سالگی: آسیب بدنی، آسیب اجتماعی

عوامل تشدید کننده ترس:

۱- دیدنیها: بهنگامی که کودکی ترسو با صحنه ترس آوری مواجه می شود

ترس او نه تنها تخفیف پیدا نمی کند بلکه شدید تر می شود.

۲- شنیدنیها: ذکر داستانهای ترس آور برای کودکی که خود می ترسد عامل افزایش وحشت است هم چنین است ذکر وقایعی که ناشی از تجارب

روزمره اند و کودک را تحریک و تهییج می کند*

۳- تجربه های تلخ:

زمانی ممکن است کودک شما از گربه ای بترسد شما با چندین دلیل و بحث و جرات دادن به او می فهمانید که گربه موجودی ترسناک نیست در حالیکه او قبلا چنگال زدن گربه را احساس کرده و درد را چشیده بود.

۴- تحقیرها و تمسخرها:

در مواردی پدران و مادران بجای اینکه ریشه ترس را بشناسند و آن را از بیخ و بنیان بخشکانند شروع به مسخره و تحقیر کودک می نمایند این امر نه تنها ترس او را اصلاح نمی کند بلکه سبب احساس حقارت در کودک می شود و این امر خود موجبی است برای تشدید ترسهای دیگر است

۵- رفتار ناشیانه:

گاهی کودکی از چیزی می ترسد پدر یا مادر برای اینکه به اصطلاح ترس او را بریزند او را ناگهان در برابر یک شیء ترسناک قرار می دهند مثلا او از دریا. از موج می ترسد پدر او را در بغل گرفته و به بهانه ای او را به

پیش می برد و ناگهان در وسط آب رهایش می کند قصدش این است چند دست و پائی بزند و ترسش بریزد.

۶- الگوی غلط :

اگر کودک در خانه ای باشد که در آن پدر یا مادر الگوی نامناسبی از ترس یا جرات باشند کودک همان را خواهد یافت. پدر یا مادر ترسو نمی توانند از ترس کودک جلوگیری کنند و برعکس باعث آن میشوند که ترس او شدیدتر شود.

۷- فشارها و تهدیدها :

ترساندن و فشار وارد آوردنها بر کودک ف اعمال برنامه های سخت انضباطی بر بسیاری از کودکان اثرات منفی در او باقی می گذارد. کودکی که ترسو است بیش از بیش از اعمال برنامه های سخت انضباطی وحشت کرده و احساس کهنتری او تثبیت شده و بیشتر بر خود ترسان می شوند.

۸- معاشرتهای ناباب :

شما می دانید ترسها سرایت کننده اند و معاشرتهای ناباب در این زمینه فوق العاده مهم و سرنوشت سازند اگر فرزندان ترسوست باید مراقب باشید با افرادی ترسو ، دوست و معاشر و همدم نشود.

۹- عوامل دیگر :

چه بسیارند عواملی که در این رابطه قابل ذکرند از جمله همراه شدن واقعه

ای وحشتناک با اندیشه ترس کودک ترسو ، تماشای صحنه ای از قتل در

تلویزیون و شاهد شدن نمونه آن ماجرا در خیابان ، ترس کودک از گربه ای

که او را گاز گرفته ، همراه شدن آن با سگی که به او حمله کرده و آنهم او

را گاز گرفته است ، وحشت او از آب و افتادن در حوض و در حال خفگی

قرار گرفتن ، ترس او از آدمی کور و لنگ و کتک خوردن طفل از او ، عامل

شرطی شدن ، عامل تعمیم و ... که هر کدام بنحوی برای او مساله آفرینند و

ترس او را دو چندان می کنند.

ترس در چه کسانی بیشتر است :

۱- از نظر جنسیت : چون دختران عاطفی ترند بیش از پسران می ترسند و

این امر در تمام مراحل عمر و در تمام سنین صادق است در کل مردان

کمتر از زنان می ترسند و شاید وضع کار و اشتغالشان چنین موقعیتی را

ایجاب می کند.

۲- از نظر عاطفی : کودکانی که در جنبه عاطفی دچار وحشت و شکست

شده اند بیشتر ترسو بار می آیند تا دیگر کودکان که در دوران زندگی

شاهد ماجرای درگیری والدین بوده و از این بابت دائما صدمه و لطمه می دیده است.

۳- از نظر وابستگی و تعلق :

کودکانی که وابستگی عاطفی شان شدید تر است ترسوتر از دیگران هستند

۴- از نظر سلامت و بیماری : برخی از کودکان بدلائل وراثتی و یا زیستی

همیشه بیمارند و اغلب اوقاتشان را در خانه و در بستر می گذرانند. در

نتیجه هیچگونه تجربه ای برای مواجهه محیط را نیافته اند اینگونه افراد

بمراتب ترسو تر از دیگر افرادند

۵- از نظر حساسیت ها :

کودکانی که عاطفی ترند بیش از دیگر کودکان ترس دارند و آن ها که

حساسیت و زود رنجیشان بیشتر است بیشتر می ترسند

۶- از نظر آگاهی : بررسیها نشان می دهند آن ها که داناترند کمتر از آنها که

نسبت به مساله ای جاهلند می ترسند البته ترس عاقلانه در افراد دانا بیشتر

است تا در افراد نادان زیرا یک نادان نمی تواند از فرجام واقعه ای سر در

آورد و بی باکانه و یا بصورت طبیعی در رابطه با حادثه ای به پیش می رود.

۷- از نظر هوش :

تجارب و بررسیها نشان داده اند کودکان با هوش تر بسی ترسوتر از کودکان کم هوش و کودنند ما حتی افرادی کودن و عقب مانده ذهنی داریم آنچنانند که گویی هیچ نمی ترسند.

۸- از نظر سن :

کودکان به تناسب سن ممکن است ترسشان کم و زیاد شود و حتی نوع ترسشان با دیگران متفاوت باشد.

عوامل موثر در ترس :

۱- سن کودک : شک نیست بهر میزان که سن کمتر باشد ترس شدید تر می شود جز در موارد خاص مسئله ترس در کودکان ۳-۵ که سن تخیل شدید است بمراتب بیشتر از دیگر سنین است . پس از آن در سنین ۷-۹ افراد بیشتر از دیگر سنین می ترسند

۲- هوش کودک : بررسیهای علمی نشان می دهد که ترسها در رابطه با

هوش افراد است

۳- جنس :

ترسها در رابطه با جنس است تحقیقات و آزمایشها نشان می دهند که ترس در دختران بمراتب بیشتر از پسران است .

۴- تجربه :

بررسیها نشان می دهد کودکانی که در زندگی با تجربه کمتری مواجهند ترس آنها بیشتر است کودکانی را در نظر آورید که اهل صحرا و بیابان و گردش در طبیعت و کوهستانند و یا زندگی عادی شان ایجاب می کند که در تاریکی آمد و شد داشته باشند طبیعی است اینگونه افراد با جرات تر و با شهامت تر از دیگر افرادی باشند که در چنین شرایطی نیستند.

۵- نوع تربیت کودک :

خانواده هایی هستند که خود افرادی شجاع و از نظر ترس طبیعی هستند در مواجهه با دشواریها و مشکلات زندگی خونسردی خود را حفظ می کنند و به احتمال قوی فرزندان آنها هم همین وضع و شرایط را برای خود حفظ می کنند.

۶- عامل تهدید کودک :

همچنین نوع تربیت و انضباط می تواند خشن و ناراحت کننده باشد پدرانی را می شناسیم که کودکان خود را شدیداً تنبیه می کنند بحدی که شخصیت و جرات کودک را می کشند و آنها دیگر غرور و منیت خود را از دست می

دهند طبیعی است که در سایه چنین فرزندان افرادی ترسو بار آیند تا حدی که نتوانند بعدها حتی از خود و شخصیت خود دفاع کند.

۷- شخصیت خود کودک :

اینکه شخصیت کودک کامل و یا ناقص باشد ، اینکه کودک سالم یا بیمار باشد خود در ترسشان موثر است برخی از کودکان را می بینیم که همیشه بیمارند و دائم در معرض تزریقها ، مصرف دارو رنج کشیدن ، زحمت دیدن و ... هستند تا دیگر کودکان .

۸- عوامل دیگر :

همچنین میزان ترس و نوع کیفیت آنها در رابطه است با عواملی چون توان جسمی ، رشد ذهنی ، نوع ارزشها ، نوع اجتماعیات و جنبه های فرهنگی ، نوع معاشرتها ، نوع مکتسبات از وسایل ارتباط جمعی ، تصادفات و تصادمات ، طبقه ، ساخته بودن ، قدرت اراده و ...

و یا ترس در رابطه ای با وضع ساختمان بدن ، ظهور محرک و شدت آن ، خستگی ، گرسنگی ، آشفتگی ذهنی ، توانایی درک ، ارتباطات و دامنه آن ، شرایط و اوضاع زندگی ، شرایط روز و جو سیاسی فرهنگی و ...

هم چنین ترس در رابطه است با توان تعمیم، قدرت تخیل، سوابق ناخوشایند زندگی، تجربه های نامناسب تحمل تلخی ها و نامرادیها، ... که

برای رعایت اختصار از توضیح دادن آنها خودداری می کنیم

ریشه های ترس از دید روانکاوان :

آنچه که روانکاوان در مورد ریشه و منشأ ترس ذکر می کنند جدای از مباحثی نیست که ذکر شد. بلکه آنها مدعی هستند که برای مساله ترس باید عمیق تر نگریست و ریشه های پنهانی که این امر در درون آدمی دارد باید

کشف کرد. در مورد ریشه و منشأ ترس کلا دو نظریه عمده وجود دارد :

۱- نظریه تحلیل روانی : که از آن روانکاوان، بویژه پیروان خط فکری

فروید است

۲- نظریه رفتاری : که روانشناسان به آن اتکا دارند

در نظریه تحلیلی روانی سعی بر این است همه عوارض و از جمله عارضه

ترس را با اندیشه تعارض مطرح کنند. در نظریه رفتاری، تکیه بر مساله

شرطی شدن در امر ترس و یا دیگر مسائل از این قبیل است چه در آنها به

ریشه های زیستی و ارثی و ... هم اشاراتی دارند.

اما این لاتفاق نظر در هر گروه وجود دارد که بخشی از ریشه های ترس مربوط به درد و الم و ناشی از تجربه نامطبوعی است که از دوران کودکی در آدمی پدید می آید و در طول جریان رشد در او ریشه دار و استوار گردیده است. در این زمینه مخصوصا از فریود می توان یاد کرد که ترس مرضی را ناشی از تجربه نامطبوع کودک از حیات دوران کودکی ذکر کرده است.

۱- ترس از الم :

آنها می گویند طبیعت انسان جلب لذت و دفع الم است . جزء سرشت آدمی است که انسان از درد و رنج بنالد و از مصائب و دشواریها ناراحت باشد این دردها و ناراحتی ها در مواردی مابا رابه وحشت می اندازند و سبب اتخاذ موضعی می شوند که جلوه ای از آن ترس است.

در بین کودکان ۲-۶ ساله این جریان به خوبی روشن و عیان است گربه ای دست کودک را گاز می گیرد ، زنبوری به طفل نیش می زند ، سیم برقی او را از جای می پراند ، همه اینها چون درد آور است سبب ترس کودک از این امور می شوند.

۲- تولد و ترس :

برخی از روانکاوان ریشه اساسی ترس را ناشی از ولادتهای سخت و کلا
مرحله تولد و عبور از مجرای رحم جهت ورود به دنیای ما ذکر کرده اند ،

می گویند لحظه خروج از رحم لحظه سخت سازش با محیط خارجی است
و طفل باید خود را با شرایط فشار ، درد ، نور ، سرو صدا ، نوع جدید
تغذیه تطابق دهد و این امر برای او چنان نگران کننده است که تا مدتی در

گیجی و بهت بسر می برد

۳- تنهایی و ترس :

برخی از روانکاوان ریشه و اساس ترس در دوران کودکی را که بعدا به
دوران نوجوانی و جوانی کشانده می شود تنهایی ذکر کرده اند . توضیح
اینکه طفل در ساعاتی از روز دچار تنهایی و در خود و دنیای خیالات خود
فرو رفته است .

در تنهایی تصوراتی برای او پدید می آیند که برای کودک و همانگیز و
نگران کننده اند. بویژه زمانی که تخیل کودک او را به مرحله خیالبافی
بکشاند و هم بر او غلبه یافته و او از ساخته های ذهن و خیالات خود در
ترس و وحشت قرار گیرد و همین امر بعدها در او تثبیت شده و بصورت
یک ترس واقعی در می آید.

۴- ترس و تحقیر :

برخی از روانکاوان رابطه ای بین ترس و تحقیر قائلند و گمانشان این است

احساس حقارت‌های ناشی از دوران کودکی که به صورت مستقیم و غیر

مستقیم برایشان حادث شده است خود زمینه ساز بسیاری از ترسهاست.

به عنوان مثال کودکی را در نظر آورید که دائما از پدر و مادر خود فریاد می

شنود و آنها به علت عصبی بودن و یا داشتن حالت خشم و پرخاشگری

دائما بر سر کودک فریاد می کشند و غرور و جرات او را می کشند . طفل

کم کم به این وضع عادت کرده و شخصیت تحقیر شده ای برای خود

احساس خواهد کرد . و این منشاء و مصدر بسیاری از نابسامانیها و

وحشتهای دوران بعد و حتی در بزرگسالی است.

۵- نظرات دیگر :

روانکاوان و روانشناسان در زمینه ریشه های ترس طرز فکرها و نظراتی

دیگر هم دارند که ذکر همه آنها در این مختصر قابل عرضه و ارائه نیست و

ما ذیلا برخی از آنها را بدین شرح مطرح می کنیم با این فرض که حتی

ترسهای بی مورد هم ریشه و علتی دارند اگر چه بظاهر از نظرها مخفی

باشند :

۱- منبع و علت اساسی ترس احساس خطر است ، احساس خطر برای

خود یا دیگران

۲- منبع اساسی از نظر عده ای احساس تهدید در اثر بهم خوردن تعادل

است که بر اثر تغییر وضع پدید آمده است اگر کودک از شرایطی که در

آن است وضعیتش عوض شود ناراحت شده و دچار تهدید می شوند.

۳- تهدیدهای دوران کودکی منبع اساسی برای ترس است گاهی پدر یا

مادری کودکی را می ترساند که اگر چنین کنی می گوئیم فلان آقا تو را

بخورد و این امر خود سبب ترس از فلان آقا در کودک می شود.

۴- محیطی که در آن زندگی کرده اند اصل و منشاء بسیاری از اختلالات

است و زمینه را برای بسیاری از ابتلاآت آنها فراهم می سازد و کلا

رابطه ای است بین ترس والدین و فرزندان و اغلب از این بابت در آنها

ریشه دار شده اند زمانی هم ممکن است جنبه هائی چون شرطی شدن

در این امر دخالت کند.

درمان ترس :

در طریق اصلاح و تعدیل

در این بحث غرض این است اصول و ضوابطی را در زمینه اصلاح و

تعدیل ترس مطرح کنیم

۱- ریشه شناسی :

۲- این مساله مهمی است که برای درمان ترس نخست باید ریشه شناسی

به عمل آید تا انگیزه و علل آن کاملا مشخص شود باید معلوم داشت

که او از چه می ترسد و چرا می ترسد

۲- سنجش درجه آن :

در اینجا باید دید ترس کودک در چه مرحله ای است گاهی کودک

ترسوست ولی میزان ترس در حد و درجه ای نیست که طفل از آن در

زحمت و رنج باشد.

زمانی ممکن است درجه ترس به حدی باشد که خواب و آرام او را از میان

برده باشد.

طبیعی است که با چنین ترسی هر چه زودتر باید مبارزه شود و او را از آن مشغولیت باید نجات داد.

۳- برنامه ریزی :

اگر پرونده ای برای ترس کودک بر اساس ریشه شناسی و سنجش میزان ترس و توصیف حالات او در اختیار داشته باشیم قادر خواهیم شد که به درمان و اصلاح آن پردازیم

۴- حذف ترس : در این مرحله باید تلاشی بعمل آید که ریشه و پایه آن

زدوده و خشک شود و یا لاقط میزان ترس در وضع و شرایطی باشد که زندگی قابل تجملی برای کودک پدید آید و به اصطلاح ترس او متزلزل شود

۵- جانشین کردن :

این هم مساله ای و نکته ای مهم است که تنها به حذف ترس نباید اقدام کرد. در مرحله بعد از حذف و از بین بردن ترس باید جرات و شجاعت را بجای آن قرار داد. این نکته قابل ذکر است که پرده گذاری بر ترس مشکلی را حل نمی کند باید اصل مساله را مورد نظر داشت که داشتن روح جرات و شجاعت است.

۶- تداوم درمان : ترسها ممکن است در افراد تثبیت شوند و طبیعی است

که در آنصورت درمان و ریشه کن کردن آن کاری قریب به محال است و

اگر هم قادر به درمان ترس شدیم نباید خود را بدان راضی و قانع نگه

داریم از آن بابت که حالات آن در افراد ممکن است عود کننده باشد

نکاتی در درمان :

۱- همیشه ترس کودک را بپذیریم و از اینکه طفل از چیزی می ترسد به او

نخندیم

۲- با او در زمینه ترسش همدردی کنیم و بگوییم که می فهمم چقدر

ناراحت هستی

۳- با عاملی که سبب ترس او شده برخوردی آرام و غیر تهدید کننده داشته

باشیم

۴- تلاش بر این باشد که عامل ترس را در فرد از بین ببریم و ریشه آن

را خشک کنیم

۵- او را مجبور نکنیم با چیزی که میترسد حتما تماس و ارتباط برقرار کند

۶- او را تشویق کنیم با شیء ترسناک تدریجا مواجهه شود

۷- در ترسهای شدید او را از محل ترس آور دور کنید

۸- گاهی با دادن غذا یا اسباب بازی فکر او را از ترس منحرف کنید

۹- بدانید که ترسهای مرضی همه گاه و به آسانی قابل درمان نیستند بویژه

هنگامیکه ترس با گسستگی روانی همراه باشد.

شیوه های تربیتی برای درمان :

۱- آگاهی و تفهیم : می دانید که ریشه بسیاری از ترسها جهل است

کودکان می ترسند بدان خاطر که نسبت به آن شئی یا پدیده جاهلند و

نمی دانند که فلان مساله به چه صورت و کیفیتی است بر این اساس

اگر سطح آگاهی کودک را بالا ببریم و به او تفهیم کنیم که فلان امر

ترسناک نیست خود راهی برای درمان و اصلاح اوست.

۲- بیان روابط علت و معلولی :

این امر از سنینی ۶ به بعد بیشتر برای بچه قابل تفهیم است که او باید

دریابد هر واقعه ای بر اساس ضابطه ای پدید می آید هیچ امری به خودی

خود و بدون علت حادث نمی شود

۳- تقویت روحیه :

بررسیهای علمی نشان می دهند که در مواردی ترسها ناشی از ضعف و

ناتوانی کودکانند ، خواه ناتوانی جسمی و خواه ناتوانی روحی ، بر این

اساس اگر بتوانیم او را تقویت کنیم تا حدود زیادی قادر می شویم او را درمان کرده و یا لاقلاً آن را در کودک تخفیف دهیم

۴- وعده حمایت :

گاهی کودکان می ترسند از آن بابت که برای خود حامی و کمک کاری نمی بینند در چنین صورتی لازم است به او وعده حمایت دهیم به او بگوییم به پیش برو ما هم به دنبال تو هستیم

۵- توسعه روابط :

کودکی که می ترسد روابط او را با دیگران ، از دوستان ، بستگان ، همکلاسیهای او وسیع تر کنید اصولاً حیات جمعی خود موجب احساس قدرت و آرامش و سببی برای احساس اطمینان است.

۵- جرات داری در خانه :

ما در مواردی برای غلبه دادن کودک بر ترس سعی داریم زمینه سازیهایی داشته باشیم که در سایه آن کودک دل و جراتی داشته باشد مثلاً شب هنگام در کنار بستر او یا زیر متکایش چراغ قوه قرار دهیم و به او متذکر شویم هر آنگاه که ترسیده است و یا چیزی را در تاریکی یافته است چراغ را روشن کند و از این طریق دریابد که خطری متوجه او نیست

۶- امنیت محیط خانه :

در همه خانه ها بویژه در خانه ای که کودک ترسو وجود دارد امنیت خانه

آن باید بیشتر مورد عنایت باشد ، اختلاف و درگیری زوجین باید محو و

حذف شود

۷- معرفی شجاعان :

گاهی بدون اینکه از ترس او بحث به میان آورید ذکر داستانهای افراد

شجاع بپردازید. زمانی می توانید از افرادی در خانواده بحث بعمل آورید که

بسیار شجاع بوده اید و بجنگ شیر یا نهنگ رفته اند و یا در افسانه ها از آن

بحث به میان آورند

۸- دادن آموزشهای لازم :

برای درمان و مبارزه با ترس یکی از راهها این است که راه مبارزه و دفاع

را به او بیاموزیم به او یاد بدهیم که چگونه آرامش خود را حفظ کنیم

شیوه های تجربی و عملی درمان

۱- کوچک گرفتن مساله :

از فنون مهم در درمان و یا لااقل تخفیف و کاهش ترس این است که

ابهت مساله را در برابر او بشکنید و سعی کنید که او موضوع ترس را د

رذهن خود مهم بحساب نیاورد عظمت مساله را در برابر او بشکنید و موضوع ترس را نزد او تحقیر کنید بگونه ای که حتی اگر او از گرگی هم

ترسیده باشد بگوئید این که چیزی نبود

۲- القاء به کودک :

فرزند شما از آمپول زدن ، از دندان کشیدن وحشت دارد به او القاء کنید که آمپول هیچ درد ندارد اصلا مساله ای نیست

۳- واداشتن به تلقین :

کودک را وادارید که خود خویشتن را مورد تلقین قرار دهد با خود حرف بزند و برای خود دلیل درست کند و با استدلال خود را قانع کند

۴- تحریضها :

تحریض عبارت است از تشویقی است که در آن دل و جرات دادن مطرح باشد بواقع نوعی برانگیختن و ایجاد جرات در افراد برای وارد شدن در

کاری است که کودک از آن ترس و پرهیز دارد.

۵- وا داشتن به تجربه :

در مواردی برای کنترل و درمان ترس می توان کودک را به تجربه و لمس

وادار کرد

۶- فراهم کردن موجبات انس :

کودکی را در نظر آورید که از سگ یا گربه ای می ترسد و یا دیدن قیافه

یک مرغ یا خروس او را به وحشت می اندازد یکی از راههای زدودن ترس

او این است شرایط مانوس شدن و مانوس کردن او را با آن حیوانات فراهم

بسازیم و این کاری است شدنی و تدریجا قابل اجرا و عمل

۷- همراهی و حضور : گاهی برای ترس کودک می توانید از شیوه های

زیر استفاده کنید :

۱- در حین خواب دقایقی در کنارش بنشینید و برای او داستانهای جالب

بگوئید

۲- گاهی در حین خواب با خواندن ترانه ای او را نوازش کرده و با

دلگرمی به خوابش فرو برید

۳- زمانی دست او را بگیرید و با خود به اطاق تاریک ببرید و از او بخواهید

دیوار و کف اطاق را لمس کند

۴- گاهی باید چیز ترسناک را با شیء مورد علاقه کودک همراه کرد تا

تدریجا ترس او زائل گردد

۵- در مواردی موجبات انس او را با پزشک و یا اشخاص مورد ترس او

فراهم سازید و مثلاً پزشک به او یک شکلات بدهد

۸- توسعه روابط:

ما در این مورد در فصل پیش هم سخن گفته ایم برسیهای علمی نشان

می دهد توسعه و گسترش روابط خود از عواملی است که ترس را از بین

می برد.

۹- جانشین کردن:

گاهی ترس را می توان از راه جانشین کردن از میان بر بعنوان مثال طفلی از

گربه می ترسد در اینصورت چند پارچه را به صورت اسباب بازی به

صورت یک گربه درآوریم تا بچه با آن بازی کرده و تدریجاً با آن مانوس

گردد.

۱۰- شرطی کردن :

اگر بپذیریم که بسیاری از ترسها از طریق شرطی شدن پدید می آیند این

فرض هم درست است که از طریق شرطی کردن جدید هم می توان ریشه

ترسی را در کودک زدود بهمین نظر بود که در بحث علل اصرار داشته ایم

که باید علل موجد ترس را شناخت

۱۱- درمان پزشکی : در مواردی ضروری می شود که بیمار را به پزشک

ارجاع دهیم مثلا :

۱- در ترسهای غیر عادی و شدید که طفل را از حال عادی خارج کرد

۲- در تاثیر پذیریهایی فوق العاده ای که مایه صدمه به کودک است

۳- در ترسهایی که انقباض عضلات چهره را بدنبال دارد

۴- در مورد ترسهای شدید و ممتد و کش دار و فراگیر

۵- در ناراحتی و بی قراری ناشی از ترس های گوناگون

۶- در ترسهای همراه با هیجانات شدید مخصوصا در سنین ۴ و ۵ سال و

بالاخره در مواردی که ما نتوانیم او را درمان کنیم

۷- حتی پزشکان گاهی از شیوه بیهوشی در درمان استفاده می کنند که آن

کاری خاص پزشکان است و ممکن است به تناسب تشخیص داروهای را

تجویز کنند که بحث و اظهار نظر در آن د حوزه کار ما نیست

۸- از میان بردن درد در حین درمانهای پزشکی

۹- دادن داروئی شیرین بجای داروهای تلخ بهنگامی که ترس از تلخی و

بدمزگی باشد

۱۲- استفاده از هیپنوتیزم :

پاره ای از بررسیها نشان می دهند که از راه خواب مصنوعی و هیپنوتیزم

می توان فرد مبتلای به ترس را درمان کرد . بدینگونه او را به خواب

مصنوعی فرو می برند و در خواب به او القاء می کنند ، نترسید

۱۳- شیوه های دیگر :

۱- واداشتن به بیان ترس که خود عامل کاهش آن میشود

۲- مشغول داشتن دست کودک به کار و یا دیگر اعضای او را

۳- واداشتن به فراموشی تدریجی ترس از طریق عدم مواجهه کردن او با

صحنه

۴- واداشتن به مبارزه با ترس از طریق خیال و غرقه شدن در امور

۵- همراهی کردن شیء ترس آور با محرکی لذتبخش

۶- بیان رمز و راز وقایع برای کودک و تفهیم آن و موهوم بودن آن

اصولی در درمان

۱- اصل ملاحظت :

رعایت این اصل در همه مراحل حیات کودک باید مورد نظر باشد

مخصوصا در مراحل پیش دبستانی و به ویژه برای کودکان خردسال

۲- اصل خونسردی مربی :

اگر غرض این باشد که طفل بر ترس فائق آید و بر خود مسلط باشد لازمه اش این است که مربی خود را در رابطه با موضوع ترس خونبهرد باشد و

به آن با بی اعتنایی تلقی کند

۳- اصل حمایت :

به کودک اطمینان دهید که از او حمایت خواهید کرد و اگر در زندگی و در جریان برخوردها دشواری برای او پدید آمد به کمکش خواهید شتافت و بر این اساس حساسیت و نگرانی او را و نیز پریشانحالی و دلواپسی او را

از بین ببرید

۴- اصل اطمینان : اگر بچه ای سخت می ترسد و ناراحت است باید به او

سخت اطمینان داد

۵- اصل امنیت :

محیطگی را امن کنیر بگونه ای که او خود را در محیطی امن احساس کند

و آزادانه به ادامه زندگی متعادلش پردازد

۶- اصل اشتغال :

تنها ذکر و موعظه و پند کودک شما را از ترس نجات نخواهد داد لازم است فکر او را در مواردی بسیار به اموری مشغول کنید تا او فرصت ترسیدن نداشته باشد.

۷- اصل زندگی در جمع :

کودکان ترسو را در جمع نگه دارید نگذارید تنها در اطاق برود . کز کند زیرا تنهایی خود عامل فکر کردن و پناه بردن به اوهام و خیالات است

۸- اصل تدریج :

این توصیه مهمی است که از والدین و مربیان نخواهیم ترس کودک را یک شبه زائل کنند زیرا اینکار نشدنی است نه موثر ترس معمولاً به صورت تدریج پدید می آید مگر آنگاه که یک اختلال یا بیماری سبب پیدایش آن شده باشد و بر این اساس است که باید تدریجاً از میان برداشته شود

۹- اصل تسریع در درمان :

هرگز نگذارید خطری در کودک پا بگیرد و یا ترسی در او مسلط شود اگر احياناً چنین خطری برای کودک پدید آمد هرچه زودتر باید آن را از ذهن و روان کودک ریشه کن کرد رابطه معکوسی است بین مدت زمان زندگی در حال ترس و درمان و اصلاح او

۱۰- اصل مداومت :

ممکن است شما در امر درمان فرزندتان موفق شوید و کاری کنید که ترس

از او امری زائل گردد ولی فراموش نکنید که ریشه کن شدن همیشگی

ترس او معلوم نیست نصیبتان شده باشد زیرا ترسها در مواردی بسیار

رجعت کننده اند بدین منظور ضروری است مداومت در اصلاح و کنترل

فرزند را از یاد نبرید

۱۱- اصل صبر و حوصله :

با این صورتی که ما عرضا داشته ایم امر تربیت و اصلاح ترس کاری

چندان آسان نیست. والدین و مربیان را نیازی است به صبر و تحمل و

حوصله ای کافی ما به طور مختصر می گوییم که برای از بین بردن ترس

به دو نکته باید توجه کنیم :

۱- ترس برای خود کودک حقیقت دارد و او ان را امری واقعی می پندارد

۲- از بین بردن ترس نیاز به صبر و حوصله کافی دارد

بر این اساس بدرفتاری، خود باختگی ها، بی تابی و عجز نشان دادن

مساله ای را حل نمی کند و در مواردی هم ممکن است که خطر را دو

چندان کند

۱۲- استفاده از فرصت :

در مواردی بسیار ممکن است فرصتها و امکاناتی پدید آید که آدمی از آن
بمنفع سعادتی خود و دیگران استفاده کند.

مراقبتهای لازم

۱- نشان دادن قدرت خود :

والدین و مربیانی که در صدد ایجاد رابطه با کودک برای از بین بردن ترس
او هستند ناگزیر باید خود را در ذهن کودک فردی قدرتمند جا بزند طوری
که طفل آنها را افرادی توانا و با اراده بباید.

۲- رعایت موقعیت کودک :

گاهی طفل در موقعیت خاص و شرایطی ویژه است مثلاً کودکی است
ترسو و از جهت خانواده هم دچار نگرانی ، بدان خاطر که مثلاً والدین با
هم دعوا و درگیری دارند و یا در زندگی آنها متارکه ای پدید آمده است از

نظر علمی هوای این بچه ها را بیشتر باید داشته باشیم

۳- مراقبت در تهدیدها :

ممکن است فرزند شما از تاریکی بترسد و یا از حبس شدن در انبار و
زیرزمین وحشت داشته باشد اگر قصد تنبیهی درباره اوست از این امور باید

بیشتر پرهیز کرد که در آن صورت ترسی جدید با درجه ای بیشتر حیات او

را خواهد لرزاند و دشواری زندگی را برای او شدیدتر خواهد ساخت

۴- شوخیهای ترس آور :

والدین و مربیان باید مراقب باشند از شوخیهای تهدید آمیز پرهیزند

۵- مراقبتها در خواب :

کودکی که ترسوست باید در اتاقی و یا در محلی بخوابد که صدایش به

گوش پدر و مادر برسد ممکن است او بخوابد و دچار کابوس شود در

چنان صورت پدر و مادری که در نزدیکی او هستند باید بیدار شوند و او را

هم از خواب بیدار کنند

۶- پرهیز از فریب :

گاهی دیده شده است کودکی بعلت ترس شدید از پدر و مادر خواسته

است که او در کنارشان بخوابد و یا پدر و مادر در اطاق او باشند

۷- کنترل محرکها :

طفل از انگیزه ای و محرکی که سبب ترس او شده وحشت دارد اگر

والدین در صدد اصلاح و درمان او هستند از جهاتی ضروری است که

نخست عامل ترس را از نظر او دور دارند و نگاه بتدریج ظرف چند روز فکر او را بازسازی کنند.

۸- عدم تحریک مجدد :

بهنگامی که طفلی قول داد دیگر از چیزی معین نترسد سعی نکنید در همان لحظه و روز و ساعت او را در معرض امتحان و تحریک مجدد قرار دهید

۹- مراقبتهای غذایی :

برای افرادی که دچار خوابهای وحشتناکی هستند ضروری است مراقبتهائی

در جنبه غذایی برایشان معمول گردد مثلا غذای شب او را سبکتر کنید که با شکم کاملا پر نخوابد که این خود در دیدن خوابهای بد و از نوع اضطراب و احلام اثر دارد

۱۰- مراقبتها در استراحت :

خواب و استراحت او را متعادل کنید بطوری که از این بابت کم و کسری

نداشته باشد همچنین مادام که خسته و کوفته نشده است وارد بستر نشود

که آن خود عاملی برای درهمی در خواب و بینظمی در استراحت است

پرهیزهای لازم در درمان

۱- ملامت و انتقاد :

ممکن است انتقاد یا سرزنشی خفیف به کودک ترسو که چرا ترسیده است

در او اثر مثبت داشته باشد ولی این امر بهنگامی که بسیار شود اثرش منفی

خواهد بود

۲- تمسخر و استهزاء :

برخی از پدران ممکن است از راه تمسخر و استهزاء به پیش روند و با

مسخره کردنهای خود بخواهد کودکان ترسو را اصلاح کنند این شیوه ای

خطاست

۳- تحقیرها :

این هم خطای دیگری است که بخواهیم از طریق تحقیر کردن و پست

شمردن کودک او را درمان کنیم

۴- زدن به سیم آخر :

برخی از افراد گمان دارند که اگر به اصطلاح عامیانه به سیم آخر بزنند

مساله شان حل می شود بدین نظر کودکی را که مثلا از آب می ترسد و ابا

دارد وارد استخر شود یکباره او را در آب می اندازد - چون او از گاو می

ترسد او را به طویله گاوها می برد و ...

۵- اعمال زور :

مواردی که باید پرهیز شود مساله زور و استبداد است روشهای خشن و

تکان دهنده نمی توانند ترس را اصلاح کنند

۶- شرمسار کردن :

از مسائل مهم این است که کودک را بخاطر ترسش نباید شرمنده کرد.

بررسیهای علمی نشان می دهند که ترساندن و یا خجالت دادن نه تنها ترس

را از بین نمیبرد بلکه آن را شدید تر می سازد این سخن بدان دلیل است که

شرم و کمروئی سبب می شوند طفل خود را عاجز تر و ناتوان تر احساس

کند

۷- پند و اندرز افراطی :

از جنبه هائی که باید پرهیز شود پند و اندرز افراطی است نصیحت را باید

کم کرد و در عوض باید ریشه ترس را شناخت و ان را زائل ساخت فرد

ترسو همچون یم بیمار است بیمار را با نصیحت نمی توان درمان کرد

۸- وابسته کردن :

با همه مراقبتهائی که در جنبه اصلاح و درمان رعایت می شود ضروری است او را به خود وابسته نکنیم حمایت ضروری است ولی نه بگونه ای که

زمام اختیار خود را صد در صد در دست والدین و مربیان دهد

۹- رها کردن به خود :

این هم مساله مهمی است که والدین کودک را به خود رها کنند و

تصورشان این باشد که مشکل بخودی خود حل شده و یا بالاخره مساله

بگونه ای اصلاح خواهد شد

۱۰- تحریک مجدد :

در صورتی که تا حدودی موفق به اصلاح و درمان شویم ضروری است از

تحریک مجدد خودداری کنیم سعی نکنیم که با آزمایش و تجربه ای جدید

او را دچار وحشت مجدد کنیم

در طریق پیشگیری

۱- تقویت جسمی :

اگر بتوانیم جسم کودک را تقویت کرده و آن را پپرورانیم تا حدودی زیاد

مطمئن که موجبات پیشگیری از ترس را در او بوجود آورده ایم

۲- تقویت روحی :

از همان خردسالی کودک را تقویت کنیم که با ر.حیه و با اراده باشند آنها را تشجیع کنیم که دائما با اوضاع جدید روبرو شوند و الزامات و قیود محیط

را بپذیرند

۳- جو عاطفی مناسب :

محیط خانه را باید مطمئن کرد آزادی مناسبی در اختیار کودک گذارد او را مشروط و مقید کرد در عین اینکه فرزند خود را دوست دارد او را تحت ضوابطی در آورد و در عین اینکه او را در قید خود دارد مورد مهر و

نوازش قرار دهد بگونه ای که او دلگرم به زندگی باشد

۴- روابط سالم در خانواده :

روابط والدین با فرزند خود و فرزندان باید سالم و بر اساس ضوابطی روشن و استوار باشد دعوی والدین محیط احساس کودک را قابل انفجار

می کند او را نگران وضع خود و والدین می نماید.

۵- برخورد سالم با کودک :

بسیاری از والدین اصرار دارند که فرزندان خود را شدیداً مبادی اداب بار آورند بدین نظر مراقب آنند که کمترین لغزشی از کودک ملاحظه نشود اگر

اشتباهی از کودک دیدند سعی دارند فوراً آنرا به رخ کودک بکشند و این

خود عامل ترس و اضطرابی در کودک می شود

۶- الگو بودن والدین :

پدر و مادر اصولاً که در کار تربیت کودک است باید خود الگوی جرات و

قدرت باشند این خطاست که پدری ترسو به کودک فرمان شجاعت دهد و

یا مربی ترسو از افراد بخواهد با جرات و شجاع باشند

۷- عدم تهدیدهای بی حساب :

ما منکر این نیستیم که بچه باید از والدین و مربیان حساب ببرد ولی این

امر نباید سبب آن شود که طفل بیجهت از امری و مساله ای بترسد شما

نخست باید ضوابط و قواعدی را تدریجاً به کودک بیاموزید و انگاه از او

بخواهید که آن ضوابط را مراعات کند

۸- آشنا کردن به امور :

به کودک درس زندگی بدهید - سطح فکری و فرهنگی او را بالا آورید و

به او بیاموزید که در برابر وقایع و جریانات چگونه موضع بگیرد

۹- عدم دیدار صحنه های دلخراش :

اصولا این یک دستور تربیتی است که کودکان نباید با صحنه های ترسناک و یا دلخراش مواجه شوند زیرا اقل زیان آنها این است که بذر ترس و

اضطرابی را درون او کاشته و یا او را خشن و سخت دل خواهد کرد

۱۰- ارائه مدلهای شجاع :

برعکس قضیه باید مطرح باشد که او را با زمینه های شاد و فرحبخش

مانوس کنیم و اگر داستانی برای او نقل می کنیم از نمونه های شجاعان و یا

افراد با جرات باشند

۱۱- تقویت اراده :

این هم خود راهی مهم برای پیشگیری از ترس و داشتن جرات در اقدام بر

عمل است و سوسه ها ، تردیدها ، باید از زندگی کودک رخت بریندد و

طفل پس از یک تصور یک مساله ، تامل و درنگ در آن ، باید عزم را جزم

کرده و در آن مورد اقدام کنند

۱۲- القات لازم :

در مواردی بطور مکرر لازم است کودکان را تحت القات گوناگون قرار

دهیم و به طور مرتب در گوش او بخوابانیم تو بزرگی ، تو با جراتی ، تو

می توانی فلان مشکل را حل کنی ، با فلان دشواری مواجه شوی و

