

فهرست

عنوان	صفحه
۱- ترس در کودکان	۱
۲- ترس از تاریکی	۳
۳- استفاده بر تقویت کنندهها	۳
۴- پاداش مخصوص	۴
۵- ترس کودکان	۴
۶- آیا ترس بی اساس به سطح ورشد کودک اثر دارد	۵
۷- چگونگی بر خورد با ترس کودکان	۶
۸- مقابله با ترسهای بی اساس	۷
۹- روشهای کسب آرامش	۸
۱۰- بچه ها از چه چیزهایی می ترسند؟	۸
۱۱- هراس های شبانگاهی	۹
۱۲- با ترس مقابله کنید	۱۰
۱۳- کودک و ترس از هیولا و تاریکی	۱۱
۱۴- بچه ای که از هیولا می ترسد	۱۱
۱۵- کودکی که از تاریکی می ترسد	۱۲
۱۶- خواب بد	۱۲
۱۷- ترس از شب	۱۴
۱۸- کودک نگران	۱۴
۱۹- ترس و اضطراب در کودکان	۱۷
۲۰- چگونگی بوجود آمدن ترس در کودکان	۱۸
۲۱- ترس های مفید و ترس های مخرب	۱۹
۲۲- روشهای ازمیان بردن ترس	۲۰
۲۳- اضطراب و عوامل ایجاد کننده آن	۲۱
۲۴- وسائل دفاعی مقابله با اضطراب	۲۲
۲۵- عواملی که باعث اضطراب در دانش آموزان می شود	۲۲
۲۶- اثرات نگرانی بر کودکان را می توان به عوامل زیر نسبت داد:	۲۲
۲۷- چرا کودکان از تاریکی می ترسند؟	۲۳
۲۸- نتیجه گیری و خلاصه	۲۵
۲۹- منابع	۲۷

## ترس در کودکان

برخی کودکان هیچگاه بطور جدی معنای ترس را درک نمی کنند، اما بسیاری از آنها با مجموعه ای از تجربه های ترسناک در طول زندگی شان روبه رو می شوند. آنها از افراد غریبه، تاریکی، حیوانات، طوفان، توالت، مکانهای بسته، مرگ یا هر چیز جدید یا متفاوتی می ترسند. این گونه ترسها در برخی سنین یا دوره هایی خاص تشدید می شوند، مثلاً ترس از زلزله که در بعضی دوران زندگی کودک رخ می دهد، بیشتر ناشی از این است که کودک احساس می کند مبادا والدینش را از دست دهد، یا خودش بمیرد.

ترس از مرگ، یکی از ترسهای معمول در کودکان به شمار می رود و ممکن است به صورت اضطراب شدید از تنها ماندن، ناتوانی در به خواب رفتن، یا صحبت همیشگی درباره مرگ تظاهر پیدا کند. در ۵ یا ۶ سالگی، بیشتر کودکان سئوالاتی درباره مرگ می پرسند، اما از آنجا که مفهوم چرخه زندگی را به طور کامل درک نکرده اند، مرگ را مرتبط با پیری می دانند و خود را در خطر نمی بینند. در ۷ سالگی مشکوک می شوند که مرگ فقط به پیرمردان و پیرزنان اختصاص ندارد و برای آنها نیز محتمل است. در نتیجه این سن بیشتر سئوالشان درباره بیماری ها و عوارض آنها متمرکز می شود. بیشتر کودکان ۹ یا ۱۰ ساله انتظار دارند پاسخ سئوالات خود را به طور دقیق دریافت کنند. ما نباید واقعیت ها را از فرزندان مان مخفی کنیم؛ حتی واقعیت تلخی چون مرگ را بنابراین وقتی فرزند ۴ ساله شما می پرسد عمه وقتی مرد کجا رفت از پاسخهای پیچیده خودداری کنید. پاسخ شما می تواند براساس و اعتقادات مذهبی استوار باشد. برای نمونه می توانید از این پاسخ ساده استفاده کنید رفت به دنیای دیگه، پیش خدا از واژه های مناسب استفاده کنید از به کار بردن واژه هایی مانند کشته شدن یا مردن خودداری نکنید، زیرا کودک معنی آنها را درک می کند. روی زندگی تمرکز کنید. پس از آنکه به کودک اجازه دادی احساس خود را بیان کند و پاسخ سئوالاتش را بگیرد، روی زندگی و زنده بودن تمرکز کنید درباره روشهای سالم زندگی که موجب طول عمر می شود، بحث کنید. برای مثال، تغذیه صحیح، معاینات پزشکی مرتب، ورزش منظم و غیره. چرخه زندگی

را برای کودک شرح دهید. بهترین راه برای افزایش آگاهی کودک درباره مرگ، درک زندگی است. اگر فرزندان به سن مناسب رسیده است، اجازه دهید گیاهی را بکارد و مراحل مختلف حیات را مشاهده کند. با کودکان درباره بیماری های وخیم هم صحبت کنید: وقتی یکی از نزدیکان یا دوستان بیمار است، بزرگترها اغلب کودکان خود را در جریان وضعیت بیمار قرار نمی دهند و می کوشند در حضور آنها صحبت خاصی پیش نیاید، اما بهتر است با توجه به سن و شخصیت کودک تا حدی آنان را در جریان بگذارید. اجازه دهید کودک احساساتش را بیان کند. وقتی فرزند شما از بیماری یا مرگ شخصی خبردار می شود، احساسات زیادی بروز خواهد داد ممکن است احساس انکار، ناراحتی، ناامیدی، تقصیر یا ترس داشته باشد. بویژه ممکن است بترسد که مبدا چنین اتفاقی برای خودش یا کسانی که دوستشان دارد، رخ دهد. بگذارید درباره احساسش با شما گفتگو کند.

شما نیز به جای انکار احساساتش به او اطمینان دهید و از او حمایت کنید. درباره این که کودک را به مراسم تشییع جنازه یا تدفین ببرید، خودتان براساس سن و شخصیت کودک و موقعیت او تصمیم بگیرید. بسیاری از روان شناسان براین باورند که حضور توضیح دهید که سایر مردم در این مراسم چگونه عمل می کنند و او با چه صحنه هایی روبه رو خواهد شد در مراسم تدفین برای کودکان زیر ۵ تا ۶ سال و همین طور برای کودکان بزرگ تری که حساس هستند، مناسب نیست اگر کودک تمایل دارد که در این مراسم شرکت نکند، به خواست او احترام بگذارید و ناراحت نشوید. برنامه های این مراسم را برای کودک تشریح کنید.

### ترس از تاریکی

تقریباً همه کودکان حداقل برای مدتی از تاریکی می ترسند. این ترس اغلب ۲ تا ۳ سالگی ظاهر می شود. ترس از تاریکی در میان کودکان متفاوت و در حال تغییر است. یک شب از هیولا و شب دیگر از دزد می ترسند. معمولاً اطمینان دادن به کودک (هرچند جزئی) مانع تشدید و مزمن شدن ترس می شود، اما گاهی ترس در کودک باقی می ماند، در این صورت پیشنهادهای زیر شما را در غلبه بر مشکل یاری خواهند داد.

درباره ترس بحث کنید. هیچ گاه روی احساساتی مثل ترس، سرپوش نگذارید، بلکه به آن اعتراف کنید زیرا به نظر کودک واقعی می آید. به او اطمینان دهید چیزی برای ترسیدن وجود ندارد، اما احساسات او را به عنوان احمقانه یا بچگانه بودن مسخره نکنید. از کودک بپرسید در تاریکی از چه چیزی می ترسد؟ در یک اتاق تاریک کنار او بنشینید و بخواهید علت ترس خود را شرح دهد کودک را در برابر ترس مقاوم کنید: مجموعه ای از بازی ها می توانند کودک را به تاریکی عادت دهند. به برخی از این بازی ها توجه کنید. دنبال بازی، خودتان نقش راهنما را به عهده بگیرید و از کودک بخواهید شما را دنبال کند. بهتر است با دستتان او را راهنمایی کنید. ابتدا بازی را در روشنایی انجام دهید و فقط گاهی وارد تاریکی شوید، اما بتدریج مدت زمان بیشتری را در تاریکی بگذرانید. اگر کودک خواست جای خود را با او عوض کنید.

استفاده بر تقویت کننده ها

هرگاه کودک را در غلبه بر ترسش موفق دیدید موفقیت او را تحسین کنید. یک جدول شجاعت طراحی کنید. منظور از شجاعت انجام وظیفه محول شده در تاریکی است. (حتی با وجود احساس ترس) بهتر است در مراحل نخست اتاق کاملاً تاریک نباشد. برای مثال یک چراغ قوه به دست کودک بدهید. برای شب اول ۲ دقیقه در تاریکی کافی است، اما هر شب یک دقیقه به این زمان بیفزایید. این کار را تا آنجا ادامه دهید که کودک بتواند قبل از به خواب رفتن براحتی در رختخوابش دراز بکشد. در صورت موفقیت کودک یک علامت مثبت در جدول بگذارید و بگویید اگر تعداد این علامت ها برای مثال به ۵ برسد، هدیه ای خوب به او خواهید داد.

پاداش مخصوص

وقتی کودک نشان داد ترسش از تاریکی از میان رفته است او را برای تماشای فیلم مورد علاقه اش به سینما ببرید. در صورت لزوم اجازه دهید یکی از اسباب بازیهایش را همراه خود بیاورد و یا هرگونه جایزه دیگری که فکر میکنید کودکتان را خیلی خوشحال میکند به او بدهید.

ترس کودکان

همه کودکان در چند مقطع سنی در زندگیشان دچار ترس و وحشت می شوند و این معمولاً یک بخش طبیعی از رشد آنها محسوب می گردد. این ترس ها در صورتی غیر طبیعی هستند که به صورت دائمی و به مدت طولانی در کودک باقی بمانند یا ذهن کودک را به طور کامل اشغال کنند، که این ترس در تمام فعالیت های عادی آنها مداخله داشته و تأثیر می گذارد و اگر کودک نتواند از آن رهایی یابد مبتلا به بیماری تشویش که همان ترس بی مورد و بی اساس است می گردد.



آیا ترس بی اساس به سطح ورشد کودک اثر دارد  
برای مثال در یک کودک ۲ ساله ترس از نشستن روی لگن دستشویی، طبیعی است ولی در یک کودک ۸ ساله همان ترس کاملاً غیرعادی و بی اساس است. کودکان نوپا معمولاً از تنهایی (جدا شدن از پدر یا مادر)، اصوات آزار دهنده، زمین خوردن، حیوانات و حشرات، استفاده از لگن توالت، حمام کردن و تاریکی هنگام خواب می ترسند.

ترس در میان کودکان پیش دبستانی شامل ترس از حیوانات و حشرات، غول ها و ارواح، گم شدن، طلاق، از دست دادن پدر یا مادر، و تاریکی هنگام خواب می باشد. کودکانی که تازه به مدرسه می روند از چیزهایی مانند تنهایی، بعضی صداها، زمین خوردن، ورود به مکان جدید (به خصوص ورود به مدرسه) و تاریکی هنگام خواب (در بچه های کوچکتر) و وازدگی های اجتماعی، جنگ، فضاهاى جدید و ترس از دزد (در بچه های بزرگتر) می ترسند. نوجوانان (که به سن بلوغ رسیده اند) معمولاً از دزد، موقعیت های جدید (مثل

رفتن به دانشگاه و...) جنگ، طلاق و روابط غیرمعمول واهمه دارند و می ترسند. این قبیل ترس ها در کودکان در تمام گروه های سنی، در بعضی از دوران های زندگیشان ممکن است افزایش یابد: حتی بعضی اوقات بعد از وقوع یک اتفاق تحریک کننده، ترس در کودکان تقویت می گردد مثلاً افتادن در آب، سوختن بر اثر تماس با یک شیء داغ یا فرار کردن از یک سگ. بعضی کودکان نسبت به کودکان دیگر بیشتر می ترسند و این بستگی به روحیات و خلق و خوی آنها دارد. والدینی که همیشه نگران هستند و در تشویب به سر می برند یا زود در مقابل هرچیز عکس العمل نشان می دهند، فرزندانشان اغلب دارای همان روحیات هستند و همیشه در ترس و واهمه قرار دارند.

چگونگی برخورد با ترس کودکان احساسات و ترس در کودک را بی ارزش نشمارید و هیچ گاه به خاطر ترسیدنش او را تحقیر نکنید و بدانید که بی توجهی به چیزهایی که او را می ترساند کمکی به حل مشکل نمی کند. از او بخواهید علت ترسش را بگوید و درباره آن با او صحبت کنید، این راه در صورتی که ترس کودک ناشی از وقوع یک اتفاق تحریک کننده باشد، بسیار مفید است. بیش از حد لزوم از او مواظبت نکنید و اجازه بدهید او خودش از چیزهایی که می ترسد دوری کند و کودک را هیچ وقت به انجام دادن کارهایی که از آن واهمه دارد وادار نکنید. بیش از حد عکس العمل نشان ندهید زیرا توجه زیاد شما باعث تقویت ترس در کودک می شود. به کودک دلداری دهید تا یاد بگیرد بر ترسش مسلط گردد. برای مثال اگر او از رفتن به یک مدرسه جدید می ترسد، باید با او همدردی کنید و برایش توضیح دهید. به عنوان مثال بگویید: "من می دانم که از رفتن به این مدرسه هراس داری و شاید از این که دوستان جدیدی پیدا می کنی نگران هستی؛ ولی من فکر می کنم در آن لحظه احساس خیلی بهتری خواهی داشت."

با او در مورد چیزهایی که او را می ترساند گفت و گو کنید. به او یادآوری کنید که قبلاً هم دوستان جدید زیادی پیدا کرده بود و او را تشویق کنید که به مدرسه برود. راه حل مفید دیگر این است که شما برایش نقش بازی کنید که چه طور با مردم روبه رو شود و خودش را معرفی کند.

یادش بیاورید که قبلاً هم در یک زمانی از چیزی می ترسیده و بعد از مدتی ترسش ریخته و دیگر از آن نمی ترسد.

به او قوت قلب بدهید و به او کمک کنید تا با ترس روبه رو شود. در ضمن در یک دوره طولانی، صلاح نیست دائم به او یاد بدهید که از هر چیزی که می ترسد دوری کند.

اگر ترس تبدیل به یک بیماری شود و به هیچ طریقی نتوان ترس را از بین برد مخصوصاً اگر در رشد و فعالیت های روزمره کودک تأثیر بگذارد، می بایست جهت درمان به یک روان پزشک کودک مراجعه کنید.

احساسات و ترس در کودک را بی ارزش نشمارید و هیچ موقع به خاطر ترسیدنش او را تحقیر نکنید و بدانید که بی توجهی به چیزهایی که او را می ترساند کمکی به حل مشکل نمی کند.



مقابله با ترسهای بی اساس شما نمی خواهید فرزندتان در تمام طول زندگی اش نگران وقایعی که ممکن است رخ دهد باشد. وقتی کودک با اقدامات احتیاطی آشنا شد، به او بیاموزید چگونه مثبت نگر باشد و با اعتماد به نفس عمل کند. این رفتار او را خوشحال تر می کند و احساس قربانی بودن را از او دور خواهد کرد. برای نمونه کودک می تواند با خود بگوید اگر کسی بخواهد در را بشکند، مامان و بابام در خانه هستند و من آنها را صدا می زنم.

راه های زیر برای جلب اطمینان کودکی که در داخل خانه هم از دزدان و جنایتکاران می ترسد به کار می روند :

از قفل های بزرگ برای در و سیستم دزدگیر و حفاظ های پنجره استفاده کنید.

گذاشتن کلیدی در اتاق کودک که بتواند شب هنگام پدر و مادرش را با صدای زنگ از خواب بیدار کند بسیار مفید است.

در صورت امکان از دستگاه آیفون استفاده کنید تا بتواند از داخل هم با شما صحبت کند.

روش های کسب آرامش

بیشتر اوقات ترس کودک از دزدها غیرمنطقی است، اما نگرانی او کاملا واقعی است. به او یادآوری کنید تا

هنگام بروز ترس، آرام نفس بکشد و کلمه « آرام » را زمزمه کند.

بچه ها از چه چیزهایی می ترسند؟



فرض کنید بچه یک ساله شما دور زمین بازی با خوشحالی می چرخد که ناگهان با چشمی اشکبار رو به

سوی شما می آورد. گویا سگی به او نزدیک شده و وی را ترسانده است. دوره رفتار ترسناک در میان

کودکان این روزگار عمومیت دارد. دلیلش چیست؟ با وجودی که کودکان نوپا خود راه رفتن، حرف زدن و

رسیدن به خواسته ها را فرا می گیرند، ولی پیوسته به آنان گوشزد می شود که چقدر کوچک و آسیب

پذیرند. یک دکتر روان شناس کودک می گوید: " شاخص های فراوان دومین سال، حس شور و شوق و

قدرت را به کودکان می بخشد، اما رها ساختن کودک یا تنها ماندن او هشدار واقعی است. کودک با خود

می گوید: اگر بیفتم، دردم می گیرد یا چنانچه مامان ترکم کند، شاید در امان نمانم. " وی می افزاید: " اما



تمامی این اخبار ناخوشایند نیستند. مثلاً ترس از غریبه ها ، جانوران، صداهای بلند یا محیط های جدید، جنبه پیشگیرانه دارد. نگرانی کودک، او را از خطر کردن غیر ضروری باز می دارد. " باید به خاطر داشت که این دلهره های معمولی، نشانه ی آنند که وی از لحاظ رشد شناختی، گامی به جلو نهاده و تفاوت بین موارد مشخص و جدید را تشخیص می دهد.

هراس های شبانگانه

بیم از جدایی نیز خواب کودک را برهم میزند. بیشتر بچه ها، شبها وحشت میکنند. امکان دارد کودکتان از خوابیدن به این خاطر سرباز زند که نخواهد از بیداری و تمام چیزهایی که به وی اطمینان خاطر میبخشد، همچون اسباب بازیها، حیوانات دست آموز و یا بابا و مامانش دست بکشد. برخی اعمال آرامش بخش مانند شستشو با آب گرم و یا مهربانانه روی پا نشاندن و قصه گفتن باعث میشود که کودک پیش از رفتن به بستر، اطمینان خاطر ( دوباره) زیادی بیابد. در واقع آگاهی از رخداد بعدی، برای او تسکین دهنده است. چنانچه کودک یک ساله شما نیمه شب بیدار شود و به دنبالتان بگردد، بهتر آن است که خود را به اتاقش برسانید و به او قوت قلب بدهید. دقایقی چند آرامش کنید، لیکن او را از بستر خارج نکنید. باین که تخیل کودکتان، احتمالاً سبب می شود که اتاق تاریک، ترسناک جلوه نماید، لازم است او این اعتماد به نفس را پیدا کند که به کمک پشتیبانی اندکتان می تواند یک تنه ببریم و هراسش فایق آید. چنانچه شبانگاه صدایش را می شنوید که با خودش حرف می زند، شاید خویشتن را آرام می کند تا بخوابد. مبادا با نگاه زیر چشمی و دزدانه به سراغش بروید.

با ترس مقابله کنید

خلق و خوی کودک، نشانگر انواع بیم و هراس هایی است که به آنها مبتلا میشود. ممکن است پیوسته به سر و صدا حساسیت داشته باشد، مثلاً رعد و برق او را بترساند. گاهی تجربه ای ناخوشایند، آغازگر هراسی ناگهانی است. مادری می گفت : " دخترم از حمام می ترسید . نمی دانستم چرا. " شبی او را در وان گذاشتیم، جیغ می کشید و در این حال خودش را به من و پدرش چسبانده بود و سعی می کرد بدنش با آب تماس نداشته باشد. چند شب قبل از آن، شیر آب وان را تصادفاً باز کردم، صدای بلندی برخاست که

بچه زهره ترک شد. تا چند ماه تنها راه شستشوی وی بردنش زیر دوش آب بود. "کودکان خاطرات خوشی دارند که احتمالاً بیانگر علت رویارویی آنان با انبوهی از هراس های این سن و سال است. کودکی که در عین معاینه به وی آمپول تزریق می شود، امکان دارد بعدها از مطب پزشک بترسد." شما می توانید از همین توانایی استفاده کنید تا کودکان بر هراس هایش چیره گردد. پاره ای از تداعی های مثبت را جایگزین ادراکات منفی کنید. به طور مثال، بعد از تزریق آمپول، عکس برگردانی به او بدهید یا او را به پارک ببرید.

هرچند وقتی که کودکان ترسان است، باید پشتیبانی اش کنید، ولی هدف نهایی تان باید این باشد که یاریش کنید تا در موقعیت های جدید توانا تر شود.

کودک و ترس از هیولا و تاریکی



بچه ای که از هیولا می ترسد ممکن است کودکی به دلیل افکار و نگرانی هایی که از دید شما واقعی به نظر نمی رسند با مشکلات خواب مواجه باشد. او ممکن است تصور کند که یک هیولا در زیر زمین و یا جن در رختخواب و یا در جایی بیرون از پنجره است. اگر چه او این جور مواقع به شدت می ترسد اما معمولاً ترسش را بروز نمی دهد. به او دلگرمی بدهید و بگویید که مراقبش هستید و او کاملاً در امان است. برایش یک قصه بگویید و آهسته صحبت کنید. اگر در دراز مدت ببیند که شما به هنگام این وحشت ها مراقبش هستید اطمینان خاطر بیشتری به دست می آورد. بد نیست برایش توضیح دهید که این چیزهایی که باعث وحشت او شده اند سایه اشیاء هستند نه هیولا. به کودکتان بگویید که هیولا وجود خارجی ندارد. اما احساس نگرانی و ترس و اضطراب های او واقعیت دارند. او نمی تواند درک کند که این احساسات خودش هستند که او را چنین مضطرب و پریشان می سازد. او باید با استفاده از تخیلاتش بر این احساسات غلبه کند و باید به اطمینان خاطر برسد. به این ترتیب دیگر نیاز به حمایت در مقابل ترس از هیولا نخواهد داشت. او به یک درک بهتری از احساسات و تمایلات خود نیاز دارد. همچنین باید دریابد که اگر شلوارش را خیس کند و یا اگر نسبت به خواهر یا برادرش بداخلاقی کند و یا عصبانی شود هیچ حادثه ناگواری رخ نخواهد داد و یا در این گونه مواقع او باید اطمینان داشته باشد که شما اوضاع را تحت کنترل دارید و مراقبش هستید.

کودکی که از تاریکی می ترسد اکثر کودکان دوست ندارند در تاریکی کامل و یا در اتاقی که درش بسته است بخوابند. هیچ فایده ای هم ندارد که ما به کودکمان بیاموزیم که در تاریکی کامل بخوابد. بهتر است که به هنگام خواب، اتاق خواب او را با چراغ کم نور روشن نگه داریم؛ بدین ترتیب هرگاه کودک بعد از خوابی که می بیند بیدار شود می تواند موقعیت خود را در اتاق بیابد و رویا و واقعیت را از هم تشخیص دهد. همچنین اگر در، باز باشد او کمتر احساس جدایی و تنهایی می کند.

خواب بد

همه بچه ها گاهی دچار کابوس می شوند اما این کابوسها نمی تواند موجب بروز اختلالات دائمی خواب شود. آنچه را که بیشتر خانواده ها به عنوان کابوس های مکرر تلقی می کنند به معنای واقعی، خواب ترسی و نیمه بیداری های مقطعی مشابه است. وقتی کودک از خوابی وحشتناک سراسیمه بیدار می شود نباید او را مجبور کرد که به تنهایی بخوابد و بحث در مورد خواب ترسناک کودک چه همان موقع و چه صبح برای اصلاح وضع مفید خواهد بود. این کار به کودک کمک می کند تا موقعیت خود را باز یابد و بفهمد که هیچ خطری او را تهدید نمی کند. اگر کودک دچار کابوس های مکرر می شود باید به شیوه های مختلف با او صحبت کنید. وقتی کودک از ترس شکایت دارد سعی کنید تا ماهیت آنچه که سبب ترس او می شود برایش شرح دهید. اکثر بچه ها اظهار می کنند که خیلی ترسیده اند در حالی که اصلاً هم نترسیده اند، اما چنین می گویند تا شما را به نزد خود بکشاند.

اگر کودک اظهار می کند که ترسیده اما علائم ترس و وحشت در او مشاهده نمی شود (بیشتر والدین قدرت تشخیص چنین امری را دارند) باید در تصمیم خود با ثبات باشید و همچنان برنامه و عادت خواب را رعایت نمایید و او را به جایش برگردانید. البته مواردی نیز وجود دارد که کودک واقعاً به هنگام شب به طور نامعقول وحشتزده و مضطرب می شود؛ در چنین موقعی تأکید شما بر برنامه تعیین شده نه تنها کاری از پیش نمی برد بلکه وضع را بدتر می کند. اگر او را در اتاقش تنها رها کنید و در را به روی او ببندید آرام و قرار نخواهد گرفت بلکه ممکن است دچار حمله هیستریک (هیجان و تشنج) شود. او نیاز به توجه و همدردی دارد. در چنین موقعیتی ترس شبانه تنها مشکل نیست بلکه خود نشانه خود آشفستگی احساسی است که باید درمان شود. در هفته های اول درمان، در اغلب موارد بدون مراجعه به روانپزشک این مشکلات برطرف میشوند. اگر ترس در کودک به تازگی عارض شده حتی اگر این ترس واقعی هم باشد، ظرف چند هفته از بین می رود. البته باید علت ترس و اضطراب او را در طول روز ریشه یابی کنید. به او کمک کنید تا به این ترس غلبه کند.

او می ترسد که به هنگام شب در اتاقش تنها بماند. بهتر است در طول روز ساعاتی را در اتاق به مطالعه و بازی و یا صحبت کردن با او سپری کنید. به مرور می توانید او را تشویق کنید تا ساعات بیشتری را ابتدا در

روز و سپس عصر، بدون شما و در اتاق خودش بگذراند. هنگامیکه ترس او کاهش یافت باید برای برقراری مجدد برنامه روزمره ی خواب او و جلوگیری از جایگزینی برنامه موقت به جای برنامه دائمی از خود ثبات نشان بدهید. با این حال اگر کودک همچنان با مشکل ترس مواجه است و طی ماه هیچ گونه علامتی از بهبود در وی مشاهده نشد و همچنین اگر ترس های شبانه او با وحشت واقعی همراه بود و متوجه شدید که نمی توانید برنامه خواب او را از سر بگیرید می بایست با یک روان پزشک مشورت کنید .



#### ترس از شب

ممکن است کودک شما مثل بسیاری از بچه های دیگر شب ها احساس ترس و اضطراب کند؛ این ترس به سن او و مرحله رشد احساسی و جسمی او بستگی دارد و همین طور هم که بزرگتر می شود با انواع مختلفی از تنشها مواجه می گردد. او باید یاد بگیرد وقتی که او را با پرستار و یا در مهدکودک و یا مکان بازی تنها می گذارید صبور باشد و بپذیرد که شب ها جدا از شما بخوابد. همچنین باید بیاموزد که رفتار خود و همین طور ادرار و مدفوع و احساسات خشم و حسادت و تهاجم را کنترل کند. کودک درباره موضوعاتی از قبیل مرگ، خدا، بهشت و جهنم تفکر می کند و دچار ترس و نگرانی می شود. به زودی در می یابد که والدین برای او آرزوهایی دارند و می ترسد که از عهده آنها بر نیاید .

#### کودک نگران

کودک در هر مرحله از رشد که باشد، حوادث خاصی ممکن است در او ایجاد نگرانی بکند، به عنوان مثال وقتی او بازی های گروهی و یا رفتن به مهدکودک را آغاز کند برای مدتی ممکن است جدایی از والدین او را

نگران کند. ممکن است برای ترک ما در طول روز و شب و یا برای رفتن به رختخواب به طور جداگانه از خود تمایلی نشان ندهد و اگر شما بیمار شوید احساس تقصیر کند و فکر کند که کلمات پرخاشگرانه ی او این بیماری را در شما ایجاد کرده است. زمانیکه می خواهیم به کودک دستشویی رفتن را یاد بدهیم دوره دیگری از نگرانی را در او مشاهده می کنیم . او دائماً می ترسد که مبدا نتواند خود را کنترل کند. حتی گاهی اوقات هول شده و شلوارش را خیس می کند و چون دوست دارد که شما را هم خوشحال کند می ترسد که شاهد ناراحتی و نارضایتی شما باشد. در بسیاری از بچه های نوپا این هیجانات در شب اوج می گیرد و رفتن به سوی رختخواب به معنای کنترل هیجانات است.

دیدن فیلم یا برنامه وحشتناک برای بچه های بزرگتر زنگ خطر است. کودک ۵-۶ ساله ممکن است از دیدن صحنه بچه دزدی و یا پرخاشگری کودک در مقابل والدین به شدت آشفته شود. چنین صحنه هایی برای کودک کاملاً واقعی به نظر می آید. همه کودکان تخیلات پرخاشگرانه دارند و تا حدودی نسبت به آن احساس گناه میکنند. مواردی از قبیل بیماری، اختلافات خانوادگی، جدائی، طلاق، اعتیاد و مرگ و میر باعث ایجاد تشویش، نگرانی، احساس گناه و ترس در هر سنی از زندگی کودک میشوند. در شب کودک از کنترل دنیای پیرامونش مأیوس میشود، زیرا نمیتواند به طور مداوم محیط اطراف و تخیلات ناشی از احساسات خود را کنترل کند و همین وضعیت باعث بروز ترس در او میشود. جوانان هم به خاطر این که تغییرات احساسی و جسمی سریع و دوران بلوغ را پشت سر گذاشته و از کودکی به بزرگسالی می رسند، نگرانی های اساسی را متحمل می شوند. آنها به آینده ، امتحانات ، شغل ، پول می اندیشند و با فشارها و تمایلات شخصی زیادی مواجه و گاهی ناگزیر می شوند با معیارهای خانوادگی در برخوردهای اخلاقی مخالفت کنند و ممکن است نظامهای ارزشی جدید را پایه گذاری کرده و ارزش های قدیمی را کنار بگذارند و تصور کنند که والدین آنها دیگر تکیه گاه مناسبی نیستند ، و یا به طور کل حمایت والدین خود را رد کنند .

در طول روز راحت تر می توان نگرانی را تحت کنترل درآورد ؛ اکثر بچه ها در طول روز سرگرم هستند و فرصتی ندارند تا به مشکلاتشان فکر کنند. اما در تاریکی شب که به رختخواب می روند و چراغ را خاموش

می کنند کاری جز فکر کردن ندارند و در تخیلات خود فرو می روند و همین که خواب آلوده می شوند توانایی خود را برای برخی افکار از دست می دهند و کنترل چندانی روی احساسات، تمایلات شدید و ترس های خود ندارند و در این موقع احساسات و یا حتی اعمالشان خیلی بچگانه می شود. در این وضعیت نامناسب، کودک چهار پنج ساله همان اطمینانی را نیاز دارد که احتمالاً کودکان ۲-۳ ساله در طول روز به آن نیازمند هستند. کودک ۴-۵ ساله ای که در روز بدون هیچگونه مشکلی شما را رها کرده و به مهد کودک میرود، ممکن است در شب برای رفتن به رختخواب مشکلات بسیاری را به وجود آورد. سرزنش کردن و اظهار این مطلب که او مثل بچه های کوچک رفتار می کند هیچ فایده ای ندارد. بهتر است بفهمید که چرا او احساس ناامنی می کند. حتی کودکی که در طول روز به خوبی از خود مراقبت می کند و از اعتماد به نفس خوبی برخوردار است ممکن است در شب وقتی سیل افکار به او هجوم می آورد این اطمینان را از دست بدهد. در چنین موقعیتی او به شما نیاز دارد تا بیشتر مراقبش باشید.

بسیاری از خانواده ها مشاجرات زمان خواب را تجربه کرده اند. بچه ها برای فرار از خواب درخواستهای متفاوتی از قبیل شنیدن داستان، تماشای تلویزیون و بازی دارند. برخی کودکان به هنگام خواب با برادران و خواهران خود نزاع میکنند؛ گاهی اوقات در رختخواب آرام و قرار ندارند و برای فرار از افکار نگران کننده مرتب تکان می خورند. اگر کودک شما به دلیل ترس و نگرانی برای خوابیدن با مشکل مواجه است، در طول روز با او بیشتر صحبت کنید و به او اطمینان بدهید که او را حمایت میکنید. با اینحال لزومی ندارد تغییرات اساسی در برنامه خواب بوجود آورید؛ برای دقایقی او را ماساژ دهید و یا مدتی بیشتر از سایر اوقات پیش او بنشینید، اما برنامه و روال روزمره او را تا جایی که امکان دارد ثابت نگه دارید.

ترس و اضطراب در کودکان



تردیدی نیست که تمام افراد بشر زمانی احساس ترس و اضطراب می کنند، ترس و اضطراب پایه های جسمانی و روانی داشته و همراه با عواطف و هیجانهای نامطبوع و ناخوشایند هستند. این هر دو احساس، یکنوع حالت انتظار را در بر داشته و احتمالاً "از مخاطرات و مشکلات آگاهی می دهند. ترس چیست؟ ترس واکنشی است که کم یا بیش شناخته شده بوده و پاسخی به محرکهای تهدید آمیز می باشد. اضطراب چیست؟ اضطراب واکنشی است که علل خاصی ندارد و یک حالت عمومی کلی بوده و نسبت به هدف مخصوص یا مشخصی معطوف نمی باشد. گاهی اوقات نمی توان دقیقاً "میان ترس و اضطراب تفاوت گذارد و این کیفیت مخصوصاً" در مورد اطفال خردسال مصداق دارد زیرا کودک نمی تواند میان خطرات درونی و برونی واقعی و تخیلی تفاوت قایل شود.

ذهن و روان ما انسانها همواره گوش به زنگ علائم خطرانی است که پیرامون ما وجود دارند و از وقوع رخداد های ناخوشایند یا آسیب زننده به ما آگاهی می دهند. فکر تمام انسانها ی طبیعی مجهز به یک مکانیسم « دور اندیشی » و « پرهیز کردن » است که تا جای ممکن ما را از گزند عوامل گوناگون در امان می دارد و در روند یک حادثه ناخوشایند، نخستین رویداد عبارت است از احساس خطر که موجب تپش قلب ، افزایش فشار خون، انقباض عروق پوستی به صورت رنگ پریدگی صورت، تند تر شدن سرعت تنفس و انقباض عضلات اندام ها می شود که مجموعاً " بدن را برای مرحله دوم یعنی « گریز یا ستیز » آماده می سازد. بنابراین در می یابیم که مکانیسم های احساس خطر که نوعی « هراس » را در آدمی بر می انگیزند، برای بقا و دوام هستی وی ضروری هستند.



ولی چرا اضطراب مختص نوع بشر است؟ اضطراب یعنی ترس از یک عامل ناشناخته نامعلوم که موجب پریشانی فکر و گاه بروز علائم احساس خطر از جمله تپش قلب و رنگ پریدگی نیز می شود. بنابر این در فرآیند اضطراب برخلاف ترس طبیعی و واقعی یک عامل حقیقی ترس آور یا خطرناک یا آسیب زننده وجود ندارد بلکه فقط بطور خودکار، ذهن ما در اثر تنش های روانی و استرس های عصبی و حوادث ناخوشایند و ناگواری که در زندگی مکرراً برایمان رخ می دهد از روال عادی خارج می شود و حساسیت بیش از حد به رخدادهای آتی و احتمالی پیدا نماید، دچار اضطراب می شویم و کم کم به حالتی می رسیم که فرمان فقط بر اتفاقات ناگوار یا بیماریهای لاعلاج و کشنده گواهی می دهد و آرامش و امنیت در این میان گم و فراموش می شود. هر چه بیشتر نگران شویم بیشتر احساس های خطر و هراس به سراغمان می آید و در نتیجه بیشتر در جهت افکار مضطربانه می اندیشیم.

چگونگی بوجود آمدن ترس در کودکان  
کودکان ترس و اضطراب را از طریق یادگیری (خصوصاً شرطی شدن) فرا می گیرند، گرچه بسیاری از روان شناسان معتقدند زمینه ترس از هنگام تولد در نوزاد وجود دارد. در مورد ترس از طریق شرطی شدن مثالی در باره طفلی به نام آلبرت بیان می نماییم. در آزمایشگاه به آلبرت خرگوش سفیدی را نشان دادند، کودک هیچگونه احساس ترسی از خودنشان نداد ولی به محض آنکه دست خود را برای لمس کردن حیوان، دراز نمود آزمایش کننده دو قطعه آهن را محکم پشت سر او بهم کوبیدند، با شنیدن این صدای بلند آلبرت تکانی به خود داد و بطرف جلو خم شد. در دفعات بعد، پس از چند بار تکرار عمل فوق، کودک حالت ترس نسبت به خرگوش سفید نشان داد و علاوه بر آن به تدریج از اشیاء مشابه سفید رنگ (مانند پوست سفید و موش و سگ سفید) نیز می ترسید.

ترس های مفید و ترس های مخرب  
ترس در بعضی موارد برای حفظ و بقاء کودک مفید است (فرضا ترس از سرعت که با سرعت حرکت می کند) گاه ترس می تواند به کودک کمک کند، پاسخهای جدیدی بیاموزد. ترس از اتومبیلهای سریع طریقه عبور از خیابان را به کودک یاد می دهد، ولی واکنشهای ترسناک شدید مانند گریستن، فرار کردن، فرار

کردن، لرزیدن، به بزگسال چسبیدن و نظایر آنها با رفتار سازنده مغایرت دارند. برای ثبات هیجانی باید بسیاری از این پاسخ ها را با واکنشهای سازنده دیگر جایگزین نمود. نتایج یکی از تحقیقات نشان می دهد، ترس از اشیاء واقعی یا محرکهای غیر عادی (مانند حرکتهای ناگهانی، اشیاء غیر عادی، افراد بیگانه) بتدریج با ازدیاد سن کودک کاهش یافت در مقابل ترس از محرکهای تخیلی (ترس تاریکی، کابوس و...) بیشتر شد و ظاهراً "رشد مفاهیم ذهنی کودک و درک بیشتر او از جهان همراه با کاربرد زیادتر علائم، واکنشهای هیجانی او را تحت تاثیر قرار می دهد. ترس اطفال قابل پیش بینی نمی باشد و در تمام سنین کودکی تفاوت های فردی چشمگیری در مورد ترس وجود دارد. یک محرک می تواند بر طفلی بسیار ترس آور بوده ولی برای دیگری بی تفاوتی باشد. جالب اینکه کودکی ممکن است در یک موقعیت خاص دچار وحشت شود در حالیکه در وضع دیگری همین محرک برایش بی تاثیر باشد.

روشهای ازمیان بردن ترس از اطفال نمی توان انتظار داشت که ترس آنها خود بخود رفع شود. باید محرکهای جدیدی جانشین محرکهای ترسناک شوند تا ترس کودک از میان برود. خوشبختانه با بهره گیری از اصول یادگیری مخصوصاً اصل خاموشی می توان در از میان بردن ترس کودکان اقدام نمود. در این مورد مثالی ذکر می گردد. فرض کنیم کودکی از گربه بترسد. اگر ضمن نشان دادن گربه ای به طفل (محرک نامطبوع و ترسناک) به او مقداری شیرینی (محرک مطبوع) نیز بدهیم و چند بار این کیفیت را تکرار نمائیم کودک پاسخ مثبت تری به شیئی که قبلاً "برایش ترسناک بوده است، خواهد داد. در اینصورت پاسخهای ترسناک نیز بتدریج از میان می رود و پاسخ ترسناک کم کم ناپدید خواهد شد. زیرا ارتباط محرک (گربه) و پاسخ (ترس از گربه) ضعیف شده و از بین می رود. در بررسی دیگری ترس کودکان از تاریکی بصورتی که شرح می دهیم از میان رفت. به چند کودک که از تاریکی می ترسیدند گفته شد چنانچه در اطاق تاریکی جستجو کنند وسیله جالبی (اسباب بازی، عروسک و...) خواهند یافت. با این روش ارتباط میان محرک ترس آور (

تاریکی) و پاسخهای اضطراب آور و ترسناک ضعیف شده، در نتیجه پاسخهای دوری کننده نیز بتدریج از بین رفتند. باید توجه داشت که هر قدر کودک بزرگتر شده و کاربرد لغاتش بیشتر شود می توان از توضیحات کلامی نیز برای تقویت روش رفع ترس استفاده نمود. مادران می توانند با استفاده از روش توضیحات کلامی، بعلاوه تشویق فرزند برای مقابله با محرکهای ترس آور، وحشت او را از میان ببرند. در مورد کودکان توضیح کلامی تاثیر چندانی ندارد، زیرا کودک نمی تواند کلمات و لغات را با محرکهای ایجاد کننده ترس ارتباط دهد.

#### اضطراب و عوامل ایجاد کننده آن

همانند ترس، اضطراب هم سبب ناراحتی کودک شده و او را مجبور می کند، رفتار خاصی ایجاد نماید و در ابتدای بحث باید متذکر شویم که اضطراب به میزان کم غالباً اثرات سازندگی دارد و بعنوان محرکی برای خلاقیت، حل مسائل و فعالیت مؤثر می باشد ولی اگر اضطراب شدت یابد سبب از کار افتادگی فرد شده، او را بیقرار و ناراحت می کند. دوره دوم کودکی (۶-۳ سال) مرحله مهمی است که ضمن آن اضطراب بوجود می آید و در این دوره کودک باید با بسیاری از عوامل و محرکهایی که ایجاد اضطراب می کند مقابله نماید، در نتیجه فرصتهای بسیاری برای کسب اضطراب خواهد داشت. کودک در مورد نشان دادن آزادانه احساسات پرخاشگرانه، جنسی و اتکایی خود دستخوش اضطراب می گردد و اضطراب کودک خصوصاً هنگامیکه کودک دیگری متولد می شود، شدت می یابد، زیرا او احساس طرد-شدگی نموده و تصور می کند محوریت خود را از دست داده است و دیگر او را دوست نداشته یا کنار گذاشته شده است. در ظاهر هم گاهی نحوه برخورد والدین و فامیل این گمان را تشدید می نماید. منشاء اضطراب از روابط اولیه کودک و والدین است. تنبیه شدید و محدودیت، فشار والدین به کودک برای ظاهر ساختن رفتارهای دشوار، بدگویی و ارزشیابی منفی از رفتار و کوششهای کودک، تضاد در رفتار با او و کیفیاتی مشابه آنچه ذکر گردید، از جمله عوامل ایجاد کننده اضطراب در کودکان محسوب می گردد.

اثرات اضطراب در رفتار اجتماعی و فعالیت ذهنی کودک ظاهر می شود، تحقیقات بعمل آمده نشان می دهد، پسران مضطرب نا کفایتی و احساس نا ایمنی خود را در فعالیتهای اجتماعی و بازی نشان داده و تمایل به بازیهای ابتدایی و کودکانه تر دارند. اضطراب هنگامی در یادگیری تسهیل بوحود می آورد که مورد یادگیری ساده بوده و پاسخ دقیقی مد نظر باشد. ولی اگر موضوع پیچیده و مشکل باشد اضطراب در یادگیری مطالب اخلال خواهد نمود، کودکان بسیار مضطرب در یادگیری - های کلامی ، پاسخهای نامربوط و نا مفهوم می دهند و هر قدر مطلب یادگیری دشوارتر باشد این نوع پاسخها نیز شدت زیادتری خواهد یافت و در هر حال اضطراب در یادگیری و فعالیت کودکان اختلال ایجاد می کند. گاه صدای کودک و تکلم او را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. بدیهی است اضطراب در کلاسهای بالاتر برای دانش آموزان مزاحمت بیشتری خواهد داشت. همچنین از تحقیقات انجام شده می توان نتیجه گرفت که اضطراب با ازدیاد سن کودک باعث می شود در فعالیتهای ذهنی و تحصیلی نا ملایماتی را تجربه کند عبارتی با افزایش سن بین اضطراب و فعالیت های کودک همبستگی منفی وجود دارد.

وسائل دفاعی مقابله با اضطراب  
از آنجائیکه اضطراب کیفیتی نا مطلوب و نامطبوع است ، هر کس می کوشد روشهایی برای مقابله یا مبارزه با آن انتخاب کند . وسائل دفاعی که از سوی بخش های شخصیت فرد بسیج می شوند، پاسخ هایی بمنظور اجتناب یا تخفیف اضطراب می باشند و به فرد فرصت می دهند آرامتر زندگی کند.

عواملی که باعث اضطراب در دانش آموزان می شود :

فشار و سخت گیری بیش از حد والدین بر فرزندان

کاهش اعتماد بنفس

محیط فیزیکی نامناسب

تناقض در رفتار والدین

عوامل خانوادگی و ارثی ( گاهی نگرانی های والدین و اضطراب آنها به فرزندان نیز منتقل می شود ).

اثرات نگرانی بر کودکان را می توان به عوامل زیر نسبت داد:

نگرانی موجب توقف فکر کودک بر مشکلات و ناراحتی ها می شود.

نگرانی موجب اختلال در تمرکز حواس می شود و کودک مضطرب نمی تواند به خوبی حواس خود را در کارها جمع کند.

نگرانی و اضطراب قدرت تصمیم گیری و اراده را از آنها سلب می کند.

موجب می شود که فکر آنها در مورد برخی چیزها بیش از حد مشغول شود و به مطلب و موضوع درسی بی توجه شوند.

کودک را بدبین می کند و همواره فرآیند و رویدادهای ناگوار را پیش بینی می کند.

فکر کودک را متمرکز بر مشکلات میکند به طوریکه هر ساعت به یک مساله خطرناک می اندیشد.

اضطراب و عدم اعتماد بنفس باعث وابستگی او به دیگران میشود و او خود را ناتوان احساس میکند و نمی تواند با اطمینان و قاطعیت عمل کند. احساس گنجی و سر درگمی می کند و قدرت مقابله با مشکلات را از دست میدهد. توان کنترل خویش را ندارد. اینگونه کودکان قادر به آرامش و خواب راحت نیستند. احساس خستگی و کوفتگی و ضعف جسمانی دارند. سر درد، درد قفسه سینه، دردپا یا دست، درد شکم و سوهاضمه و کم اشتهایی به سراغشان می آید.

چرا کودکان از تاریکی می ترسند؟



برخی کودکان قادر نیستند در تاریکی بخوابند. وحشت برخی کودکان از تاریکی، برخلاف تصور بعضی از والدین که آن را تلاش کودک برای جلب توجه می دانند، می تواند ناشی از شب کوری باشد. پژوهشگران می گویند که این ناراحتی نادر و تشخیص طبی آن دشوار است. چشم اکثر مردم پس از مدت کوتاهی به

تاریکی عادت می کند، اما چشم برخی از کودکان، که ظاهراً از هیچ گونه ضعف بینایی رنج نمی برند و در محیط پرنور به خوبی می بینند، به تاریکی عادت نمی کند.

پژوهشگران بیمارستان عمومی "گارتناول" در شهر گلاسکو در اسکاتلند با انتشار نتایج تحقیقات خود در "نشریه پزشکی بریتانیا" یکی از دو نوع ناراحتی مادرزادی شب کوری را تشریح کرده اند. والدین یک دختر بچه سه ساله که او را نزد پزشکان برده بودند گفتند که بچه بی وقفه از نابینایی در تاریکی شکایت می کند. او به سختی به خواب می رفت و در تاریکی قادر به حرکت از یک اتاق تاریک به اتاق دیگر نبود، در حالی که می توانست به سوی محیط روشن حرکت کند. پدر و مادر کودک او را تنها پس از آن که مشخص شد خواهر سه ماهه اش به ضعف بینایی مبتلا است نزد پزشک بردند. مورد دوم به یک دختر بچه دو ساله مربوط می شد که علاوه بر مشکل بینایی در تاریکی دائم به اشیا برخورد می کرد و زمین می خورد. این دختر بچه نیمه شب در حال گریه از خواب برمی خاست اما به اتاق خواب پدر و مادرش نمی رفت و شدیداً وحشتزده می شد. او همچنین از سایه می ترسید. پزشکان دریافتند که در خانواده این کودک، مشکلات بینایی از جمله شب کوری سابقه دار است. به این کودک چراغ قوه ای داده شد تا در تاریکی با خود حمل کند و اتاق خواب او شب ها روشن نگاه داشته شد. به نظر می رسد به این ترتیب وحشت او از شب برطرف شده باشد. گروه پژوهشگران که سرپرستی آن را "گوردون داتون"، متخصص چشم به عهده داشت، نوشت: "نابینایی شبانه در کودکان می تواند باعث وحشت عمیق از تاریکی شود." وی افزود: "تشخیص این ناراحتی و اختیار دادن به کودک برای کنترل نور محیط می تواند زندگی خانوادگی را متحول کند.

نتیجه گیری و خلاصه  
برخی کودکان هیچگاه بطور جدی معنای ترس را درک نمی کنند، اما بسیاری از آنها با مجموعه ای از تجربه های ترسناک در طول زندگی شان روبه رو می شوند. تقریباً همه کودکان حداقل برای مدتی از

تاریکی می ترسند. این ترس اغلب ۲ تا ۳ سالگی ظاهر می شود. ترس از تاریکی در میان کودکان متفاوت و در حال تغییر است هرگاه کودک را در غلبه بر ترسش موفق دیدید موفقیت او را تحسین کنید

وقتی کودک نشان داد ترسش از تاریکی از میان رفته است او را برای تماشای فیلم مورد علاقه اش به سینما ببرید در یک کودک ۲ ساله ترس از نشستن روی لگن دستشویی، طبیعی است ولی در یک کودک ۸ ساله همان ترس کاملاً غیرعادی و بی اساس است احساسات و ترس در کودک را بی ارزش نشمارید و هیچ گاه به خاطر ترسیدنش او را تحقیر نکنید و بدانید که بی توجهی به چیزهایی که او را می ترساند کمکی به حل مشکل نمی کند. شما نمی خواهید فرزندتان در تمام طول زندگی اش نگران وقایعی که ممکن است رخ دهد باشد. وقتی کودک با اقدامات احتیاطی آشنا شد، به او بیاموزید چگونه مثبت نگر باشد و با اعتماد به نفس عمل کند بیشتر اوقات ترس کودک از دزدها غیرمنطقی است، اما نگرانی او کاملاً واقعی است. به او یادآوری کنید تا هنگام بروز ترس، آرام نفس بکشد و کلمه « آرام » را زمزمه کند. بیم از جدایی نیز خواب کودک را برهم میزند. بیشتر بچه ها، شبها وحشت میکنند. امکان دارد کودکتان از خوابیدن به این خاطر سرباز زند که نخواهد از بیداری و تمام چیزهایی که به وی اطمینان خاطر میبخشد خلق و خوی کودک، نشانگر انواع بیم و هراس هایی است که به آنها مبتلا میشود. ممکن است پیوسته به سر و صدا حساسیت داشته باشد، مثلاً رعد و برق او را بترساند. اکثر کودکان دوست ندارند در تاریکی کامل و یا در اتاقی که درش بسته است بخوابند. هیچ فایده ای هم ندارد که ما به کودکمان بیاموزیم که در تاریکی کامل بخوابد تردیدی نیست که تمام افراد بشر زمانی احساس ترس و اضطراب می کنند، ترس و اضطراب پایه های جسمانی و روانی داشته و همراه با عواطف و هیجانهای نامطبوع و ناخوشایند هستند. کودکان ترس و اضطراب را از طریق یادگیری (خصوصاً شرطی شدن) فرا می گیرند، گرچه بسیاری از روان شناسان معتقدند زمینه ترس از هنگام تولد در نوزاد وجود دارد ترس در بعضی موارد برای حفظ و بقاء کودک مفید است (فرضا ترس از سرعت که با سرعت حرکت می کند) گاه ترس می تواند به کودک کمک کند، پاسخهای جدیدی بیاموزد از اطفال نمی توان انتظار داشت که ترس آنها خود بخود رفع شود. باید محرکهای جدیدی جانشین محرکهای ترسناک شوند تا ترس کودک از میان برود

جهت خرید فایل word به سایت [www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com) مراجعه کنید  
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

#### منابع و مآخذ

- ۱- اسلامیة، سمیرا، مجله تبیان: ۱۳۸۵
- ۲- محمدی، مریم، مجله تبیان: ۱۳۸۶
- ۳- نظری نژاد، پروین، مجله تبیان: ۱۳۸۵
- ۴- رستمی زاد، فاطمه، مجله آفتاب: ۱۳۸۵
- ۵- مجموعه مقالات، ماندانا، سلحشور:
- ۶- سایت انترنتی، کودک وترس



جهت خرید فایل word به سایت [www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com) مراجعه کنید  
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1  
Directory:  
Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application  
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm  
Title: ترس در کودکان  
Subject:  
Author: com2  
Keywords:  
Comments:  
Creation Date: 4/11/2012 8:53:00 PM  
Change Number: 1  
Last Saved On:  
Last Saved By: hadi tahaghoghi  
Total Editing Time: 0 Minutes  
Last Printed On: 4/11/2012 8:54:00 PM  
As of Last Complete Printing  
Number of Pages: 24  
Number of Words: 5,340 (approx.)  
Number of Characters: 30,438 (approx.)