

# ترسها و اضطراب های کودکان

کودکان در سنین مختلف به طور طبیعی اضطراب ها و ترس های خاصی را تجربه می کنند. اضطراب و ترس در کودکان به درجاتی باید وجود داشته باشد و باعث می شوند کودک بهتر از خودش مراقبت کند. به عنوان نمونه اضطراب غریبه و اضطراب جدایی از والد، به طور طبیعی از سن حدود ۹ ماهگی شکل می گیرد که تقریباً هم زمان با شروع راه رفتن کودک است و مانع دور شدن کودک از والد و رفتن به سمت غریبه ها می شود. چنانچه شدت اضطراب و ترس کودک بیش از حد و یا موقعیت بروز آن نامتناسب باشد، باعث رنج و ناراحتی وی شود به نحوی که کودک نتواند با آن سازگاری پیدا کند، باید به کودک در مدیریت آن کمک کرد.

## انواع اضطراب و ترس های طبیعی در کودکان و نوجوانان

به طور طبیعی در سنین مختلف نگرانی ها و ترس هایی دارند. برخی از انواع این نگرانیها عبارتند از

**شیرخواران:** اضطراب غریبه، ترس از محرک های ناگهانی

نوپاها: در سن **۹ ماه تا ۲ سال**؛ اضطراب جدایی، ترس از صداهای بلند و محرک های ناگهانی.

**۲ تا ۴ سال:** اضطراب جدایی، ترس از تاریکی و در سن بالاتر موجودات خیالی.

کودکان **۴ تا ۶ سال:** موجودات خیالی، حیوانات، ترس از آسیب بدنی.

**بالای ۶ سال:** حیوانات، بلایای طبیعی، دزد و نگرانی راجع به از دست دادن عزیزان.

در **سن مدرسه:** نگرانی راجع به تکالیف مدرسه، نمره امتحان، پذیرفته نشدن توسط همسالان، دوست داشتنی نبودن.

**اواخر کودکی و نوجوانی:** نگرانی راجع به ظاهر و مورد قبول نبودن آن، نگرانی برای امتحانات، رقابت های ورزشی، حضور در مدرسه یا مقطع تحصیلی جدید، ارائه مطلب در کلاس.

## اهمیت مدیریت اضطراب و ترس در کودکان

- شدت نگرانی و ترس در هر کودکی با کودک دیگری متفاوت است.
- بعضی کودکان درجات بیشتری از نگرانی و ترس را نشان می دهند.
- میزان نگرانی و ترس تحت تأثیر زمینه ژنتیکی، الگوبرداری از مراقبین و تجربیات ترسناک محیطی است.
- برخی کودکان به صورت سرشتی از همان ابتدا درجات بالایی از اضطراب و نگرانی، به صورت خجالتی و کم رو بودن، احتیاط بیش از حد، وابستگی زیاد به مراقبین و واکنش ترس شدید در برابر محرک های جزئی را نشان می دهند.
- این ویژگی سرشتی می تواند تحت تأثیر تعامل با والدی که خودش مضطرب و نگران است، تجربه وقایع ترسناک یا ترساندن کودک تقویت شود.
- چنانچه ترس ها و نگرانی ها شدید باشند کودک استرس زیادی را متحمل می شود.
- در کودکانی که اضطراب اجتماعی دارند چنانچه شدت این اضطراب در حدی باشد که مانع تعامل کودک با دیگران شود رشد تعامل اجتماعی آسیب می بیند.
- لذا در این موارد، تعدیل این ویژگی سرشتی اهمیت زیادی دارد.

## چگونه به مدیریت ترس و اضطراب در کودکان کمک کنیم

- بیشتر والدین سعی می کنند به کودک نشان دهند که ترس او بی مورد است و همه چیز امن است. مثلاً داخل کمد را نشان می دهند که کودک مطمئن شود موجود ترسناکی داخل آن نیست.
- گرچه این اطمینان بخشی تا حدودی می تواند اضطراب کودک را کم کند ولی کودک برای بدست آوردن آرامش به والدین وابسته خواهد ماند و مهارت خودتنظیمی هیجاناتی و توانایی غلبه بر ترس در وی آهسته تر رشد خواهد کرد.

## خودتنظیمی هیجانی چیست؟

- خودتنظیمی هیجانی، مهارت تسلط فرد بر هیجانات و رفتارهایش به شیوه ای سالم و مناسب است.
- این که فرد بتواند احساس خاصی مثل ناراحتی یا ترس را تجربه کند، خودش را به آرامش دعوت کند، احساس ناراحتی یا ترس را کاهش دهد، بر احساس خود مسلط شود و اقدام نامتناسبی بدنبال آن انجام ندهد.
- به عنوان مثال هنگامی که فرد در یک مکان تنها است و دچار ترس می شود، قبل از اینکه لازم باشد دیگران او را از امن بودن شرایط مطمئن کنند، موقعیت را بررسی میکند، به خودش می گوید که خطر خاصی وجود ندارد، سطح اضطرابش را کاهش میدهد، بر آن مسلط میشود و اقدام به فرار نمی کند.
- رسیدن به خودتنظیمی هیجانی نیازمند زمان، تمرین و فضای مناسب یادگیری است.
- این همان مهارتی است که کودکان برای شجاع بودن به آن نیاز دارند.

## کمک به تقویت خودتنظیمی هیجانی در کودکان

- تقویت مهارت خودتنظیمی هیجانی به نحوی که کودک بتواند بر ترس هایش مسلط شود، اساس تقویت مدیریت اضطراب و ترس در کودکان است.
- به این معنی نیست که کودک را در موقعیت ترسناک بدون حمایت رها کنیم و بگوییم باید بر ترس خودت غلبه کنی.
- باید ساز و کارهای لازم را برای رشد تدریجی خودتنظیمی هیجانی در کودک و تسلط بر ترس ها و اضطراب ها فراهم نمود.
- برای این منظور باید والدین و مراقبین خودشان هم به عنوان الگو و هم مربی، فضا و شرایط مناسب را برای تقویت این مهارت فراهم سازند.

## تقویت مهارت تسلط بر اضطراب و ترس در کودکان

برای کمک به کودک در تقویت خودتنظیمی هیجانی و تسلط بر ترس اقدامات زیر را انجام دهید:

### ترسهای کودک را شناسایی کنید

- بسیاری از کودکان ممکن است بدانند از چه چیزی می ترسند ولی نتوانند آن را بیان کنند.
- با پرسش راجع به ترس های مختلف متوجه خواهید شد کودک از چه چیزی می ترسد.
- برخی از ترس های کودکان: تاریکی، تنهایی، غریبه ها، سگ و حیوانات بزرگ، حشره ها، موجودات خیالی، آمپول، مراکز درمانی و دندانپزشکی، ارتفاع، صداها نا آشنا و بلند

### به ترس کودک اهمیت دهید و بعد به او کمک کنید

- در بسیاری از موارد والدین برای کمک به کودک سعی می کنند ترس کودک را نادیده بگیرند و یا کم اهمیت نشان دهند.
- برخی والدین نیز بیش از حد به کودک اطمینان بخشی می کنند.
- نکته مهم این است که قرار نیست بر سر ترسناک بودن این موقعیت چانه زنی کنیم و یا زیاد به آن پردازیم، چرا که کاهش ترس کودک به این روش زمان بر خواهد شد.
- بهتر است ضمن اهمیت دادن به احساس ترس کودک، بر تقویت مهارت تنظیم هیجان و کمک به کودک برای غلبه بر ترس متمرکز شوید. به عنوان مثال وقتی کودک از اتاق تاریک می ترسد به جای آنکه به او بگوئیم: «چرا میترسی. تاریکی که ترس ندارد»، بگوئید: «اوه بله، بنظر ترسناک میاد، خیلی از بچه ها از تاریکی میترسند، من و تو باهم کمک خواهیم کرد که بر این ترس غلبه کنی»؟

### برای غلبه بر ترسها برنامه ریزی کنید

- مشخص کنید کودک چه ترس هایی دارد و بر کدام ترس ها باید مسلط شود.
- لازم نیست همه ترسهای کودک را از بین ببرید، برخی ترسها مفید و برخی غیر مفید هستند.
- برای برنامه ریزی، ترس هایی را در نظر بگیرید که مفید نیستند، ناراحتی زیادی را برای کودک ایجاد می کنند و بر عملکرد و زندگی کودک تأثیر منفی دارند.
- برخی ترسهای غیر مفید، اثر چندانی بر زندگی کودک ندارند. مثل ترس از فیلم های ترسناک. در این موارد لازم نیست ترس را کاهش دهید.

- یا اگر کودک ۵ ساله از تنها ماندن در خانه می ترسد لازم نیست این ترس را از بین ببریم، چرا که اساساً کودک ۵ ساله نباید در منزل تنها باشد.
- بعضی ترسها هم مفید هستند که نباید کاهش پیدا کنند، مثل ترس از وسایل نقلیه، پرتگاه ها و ... مگر آن که شدت آنها خیلی زیاد باشد.
- شدت ترسهای مفید هم نباید بیش از حد باشد.
- به صورت تدریجی و گام به گام مهارت غلبه بر ترس را تقویت کنید.
- برای تسلط بر احساس ترس، کودک باید به تدریج و گام به گام با ترس خود مواجه و با آن کنار بیاید.
- ابتدا از ترسهایی با شدت کم شروع کنید و برای غلبه بر آن، با همکاری کودک برنامه ریزی کنید، به نحوی که کودک بتواند گام به گام با ترس خود مواجه و بر آن مسلط شود.
- به عنوان مثال اگر کودک به دلیل ترس از تنها خوابیدن، نیاز دارد موقع خواب همراهش باشید، برنامه ریزی میتواند به شکل زیر باشد:
- **شب اول.** در حالی که کودک در اتاق خودش می خوابد، شما کنارش باشید، برایش داستان بگوئید، چراغ اتاق را خاموش و چراغ خواب را روشن کنید، ساکت کنار کودک بنشینید تا بخوابد و بعد اتاق را ترک کنید.
- **شب دوم.** برای کودک داستان بگوئید، چراغ را خاموش و چراغ خواب را روشن کنید، از اتاق خارج شوید، در حالی که در باز است نزدیک اتاق حضور داشته باشید تا کودک بخوابد.
- **شب سوم.** برای کودک داستان بگوئید، چراغ را خاموش و چراغ خواب را روشن و اتاق را ترک کنید و در را باز بگذارید تا زمانی که کودک بخوابد.
- **شب چهارم.** برای کودک داستان بگوئید، چراغ را خاموش و اتاق را ترک کنید و در را نیز ببندید.

### **صبر، ثابت قدم و تشویق کننده باشید**

- مهم است بدانیم که ترس یک احساس قدرتمند است و غلبه بر آن در کودکان زمان بر است.
- لازم است ثابت قدم باشید و در هر مرحله تلاش و پیشرفت کودک را تشویق کنید. به عنوان مثال می توانید کودک را این گونه تشویق کنید: «چقدر خوب که تو با شجاعت، شب گذشته تا صبح داخل اتاق بدون حضور من خوابیدی.»