

من از تاریکی می ترسم .

در کودکان دو تا شش سال، تصورات با سرعت بسیار زیادی رشد می کنند. با آن که این تصورات بیشتر اوقات درباره اتفاقات خوب رخ می دهند، ممکن است همین تصورات، کودکان را از بسیاری رخدادهای عصبی کنند یا سبب بروز ترس در آنها شوند زیرا روند فکری و ذهنی کودکان در این سنین، بسیار پیچیده و اثرپذیر است. آنها در خلوت با خود می اندیشند: «اگه هیولایی در اتاق دختری بود که دیشب مامان داستانش را تعریف می کرد، پس ممکن است در اتاق من هم هیولا باشه!» یا اگر یکی از خواهران یا برادرانش از تاریکی بترسد احتمالاً دلیل خوبی است که او هم تصمیم بگیرد بترسد!

واکنش شما به ترس کودک

هرگز کودکان را برای ترسش مسخره نکنید، تحقیرش نکنید یا برایش دلیل منطقی نیاورید. این کارها به او نشان می دهد شما خطری که از نظر او بسیار واقعی است را درک نمی کنید و حتی ممکن است بیشتر احساس ترس کند چون احساس می کند شما نمی توانید از او محافظت کنید. به علاوه، مسخره کردن باعث می شود که عزت نفسش را از دست بدهد. اگر هراسان از خواب پریده، به او اطمینان دهید که خواب رخدادی واقعی نیست و او در امنیت است. اگر لازم باشد چراغ را روشن کنید، بغلش کنید و مدتی کنارش بخواهید. چراغ اتاق را تا زمانی که ترس کودک از بین برود روشن بگذارید. اگر تصمیم گرفتید اتاق را ترک کنید، در اتاق را کمی باز بگذارید تا نور بیرون به داخل اتاق بیفتد و کودک صدای شما یا کارهایتان را بشنود.

آنچه که باید انجام دهید

به ترسش اهمیت بدهید. اجازه بدهید در مورد آن حرف بزند. هرگز نگوئید بچه های بزرگ نمی ترسند. اطمینان دهنده باشید. به او بگوئید: «اگه بخوای کنارت می مونم». با تصورات او پیش بروید؛ یعنی اگر اصرار دارد که یک گول در کمد لباسهایش است، کمد را باز کنید و آن را بگردید. حتی می توانید یکی از عروسک های مورد علاقه اش را به عنوان محافظ خود انتخاب کنید یا به کودکان جملات خاصی یاد بدهید که با آن گول را ناپدید کند. ارتباطی مطلوب به وجود آورید. زمانی که نیمه های شب صدای کودکان را می شنوید، نزدش بروید و او را در تاریکی آرام کنید. بازی هایی را با هم امتحان کنید که با چشمان بسته چیزهای خوب مثل بستنی یا قلعه شنی کنار ساحل را تصور کند. از این که اتاق کودک فقط مکانی برای استراحت و خواب او باشد پرهیز کنید؛ اتاق او باید مکانی شاد و فارغ از احساسات منفی باشد. شجاعتش را تحسین کنید. زمانی که کودکان بر ترسش غلبه می کند را بسیار بزرگ کنید. اهمیتی ندارد که این گام چقدر کوچک بوده است. اگر او تمام شب را در حالی که چراغ خاموش است در تختش گذرانده باشد، یک جشن کوچک بگیرید یا یک هدیه کوچک را در عوض برایش آماده کنید.

چگونه از ترس جلوگیری کنیم

خواندن کتاب و قصه، یا تماشای فیلم و سریال های ترسناک را برای کودکان ممنوع کنید. یادتان باشد که قطعاً تهدیدهایی مثل «اگر درست رفتار نکنی آقا غوله میاد تو رو می بره» را نباید به هیچ وجه بر زبان آورید.

دکتر زهره جعفری (روانپزشک)