

ترس در کودکان و راهکارهای کاهش آن از دیدگاه اسلام

ریحانه سادات میر براتی^۱

چکیده

یکی از واکنش‌هایی که والدین را نگران می‌کند، ترسو بودن کودک است. خانواده‌ها تمایل دارند از کودک خود مراقبت کنند تا اتفاقی برای او نیفتد و در عین حال تمایل دارند، کودکشان نترسد. ترس، یکی از واکنش‌های طبیعی است که هر انسانی در مقابل تهدید یا خطر از خود نشان می‌دهد و وجود مقداری از آن برای محافظت از خود طبیعی است. درمان ترس کودک دغدغه مهم اکثر والدین است. بر اساس آنچه به دست آمد ریشه‌های فطری، عامل ذهنی، عامل عاطفی، عامل انضباطی، عوامل خانوادگی، عوامل محیطی، عوامل بیولوژیکی علل وجود ترس در فرزندان است. از بین بردن موقعیت ترس آور، تلقین در تقویت روحی، ارائه الگو، درمان‌های پزشکی، توجه در انتخاب اسباب بازی، صحبت کردن و توضیح دادن، استفاده از تقویت کننده‌ها و دادن پاداش، محبت کردن، تمرین در طول بازی و قرار گرفتن در موقعیت راهکارهای برطرف کردن ترس فرزندان است. هدف از انجام این تحقیق بررسی ترس در کودکان و راهکارهای کاهش آن از دیدگاه اسلام است و روش جمع‌آوری داده‌ها به صورت اسنادی_ کتابخانه‌ای است.

کلید واژه: ترس، راهکار، کودک

^۱ طلبه سطح دو حوزه علمیه فاطمیه (س) پاکدشت

مقدمه

ترس کودکان یک واکنش عاطفی و فیزیکی است که در موقعیت هایی که خطر احساس شود، بروز می کند. کودکان زمانی که احساس کنند امنیت آن ها در خطر است، می ترسند. ترس احساسی مفید و لازم است زیرا به دلیل حفاظت از ما وجود دارد و باعث می شود تا ما به هر چیزی که خطرناک باشد، به طور ارادی یا غیر ارادی واکنش نشان دهیم، اما ترس کودکان با بزرگسالان کمی متفاوت است، والدین با شناخت ترس های متفاوت کودکان می توانند به آن ها در مسیر کنترل و غلبه بر ترس هایشان کمک کنند. کودکان از بدو تولد احساس ترس را تجربه می کنند و به همین دلیل است که نوزادان هنگام ترس گریه می کنند.

هراس یا وحشت اگر زود تعدیل نشود، در تمام سنین مخرب است ولی بیشترین اثرات تخریبی در سنین کودکی و نوجوانی به همراه خواهد داشت، سنین کودکی، دوره شکل گیری و ساخت شخصیت فردی و نوجوانی مرحله تکامل و بلوغ شخصیتی است که به علت مقتضیات خاص خود نسبت به سایر مراحل رشد، تاثیر پذیری بیشتری از هیجانات منفی دارد. نوجوان از یک طرف در تلاش برای تعدیل هیجانات درونی و از سوی دیگر مایل به برقراری ارتباط و پذیرش حد بالایی هیجانات بیرونی است، که در نتیجه احتمال دارد نتواند رفتاری متعادل داشته باشد.

تا به حال تحقیقاتی در این موضوع صورت گرفته از جمله: مقاله والدین، تربیت صحیح و مقابله با ترس کودکان از علی رهروان که در این مقاله به راهکار های کاهش ترس فرزندان اشاره شده اما علل وجود ترس در کودکان و تاثیرات آن در زندگی بیان نشده است.

از آنجا که ترس در فرزندان تاثیر بسزایی در زندگی آن ها دارد، لازم است که اعضای خانواده وی وظایفی را بر عهده بگیرند تا این ترس کاهش چشمگیری پیدا کند. از این رو در این تحقیق که به شیوه توصیفی و به متد کتابخانه ای نگاشته شده در پی پاسخ دادن به این پرسش است که عامل ترس در فرزندان چیست؟ و اهداف این پژوهش شناخت تاثیر ترس در زندگی فرزندان و راهکارها درباره کاهش این ترس می باشد.

۱_ مفهوم شناسی

اینک پیش از پرداختن به اصل بحث توضیح مختصری از مفاهیم کلیدی آن از جمله تعریف ترس، راهکار، کودک را مطرح می‌کنیم. و در ادامه به بیان مفاهیم جزئی تر می‌پردازیم.

۱_۱. ترس؛ خوف، ترسیدن، زمینی که بیل در آن کار نکند.^۱

ترس حالتی هیجانی است که به علت ایجاد یا پیش‌بینی محرک مضر و خطرناک پیش می‌آید.^۲ به خودی خود مشکلی ایجاد نمی‌کند. درواقع مسئله اصلی نحوه واکنش ما در برابر ترس است. ترس را از دلشوره و اضطراب، که معمولاً بدون وجود تهدید خارجی رخ می‌دهد، باید جدا دانست. علاوه بر این ترس به رفتارهای خاص فرار و اجتناب مربوط است. در حالی که اضطراب، ناشی از تهدیدهایی خواهد بود که مهارناپذیر و غیرقابل اجتناب تلقی می‌شوند. ترس معمولاً با درد ارتباط دارد. مثلاً کسی که از ارتفاع می‌ترسد، اگر از ارتفاعی بیفتد آسیب جدی خواهد دید یا حتی خواهد مرد. بسیاری از نظریه‌پردازان، چون جان بی واتسون و پل اکمن، پیشنهاد کرده‌اند که ترس یکی از چند احساس بنیادین و فطری است (نظیر شادمانی و خشم). ترس از سازوکارهای بقا است و معمولاً در پاسخ به یک محرک منفی خاص روی می‌دهد.^۳

۱_۲. راهکار؛ مسیر ها و راه‌هایی که در اختیار داریم که برای رسیدن به هدف یا قصد و انگیزه

ی خود انجام دهیم.^۴ معنی کلمه ای ترکیبی است از راه + کار و این واژه به مفهوم راه حل، پاسخ، جواب، شیوه نامه و روش حل مسائل است.^{۵ ۶}

^۱ معین، فرهنگ فارسی، ذیل واژه ترس

^۲ ذوالفقاری و همکار، باورهای عامیانه مردم ایران، ص ۳۶۷

^۳ <https://fa.m.wikipedia.org>

^۴ <https://abadis.ir>

^۵ <https://lamtakam.com>

^۶ دهخدا، لغت نامه دهخدا، ص ۱۴۴۴

۳_۱. کودک؛ بچه، پسر یا دختر خردسال.^۱ کودک یا بچه به انسان خردسال (دختر و پسر) گفته می شود. کودک به هر انسانی که زیر هجده سال تمام باشد گفته می شود؛ مگر این که مطابق قانون حاکم بر آن شخص، سن کمتری برای رشد او مقرر شده باشد.^۲

۲_ تعریف ترس در کودکان و ویژگی های آن

ترس یکی از احساسات انسان است که از بدو تولد شکل می گیرد. کودکان معمولاً به راحتی می ترسند ولی ترس آن ها در طول زمان تغییر می کند. در بسیاری از موارد انواع ترس در کودکان یک واکنش طبیعی است که باعث می شود انسان خود را ایمن نگه دارد. ترس واکنشی عاطفی، هیجانی و فیزیکی است که هر فردی هنگام روبرو شدن با خطر واقعی، از خود بروز می دهد و احساس امنیت خود را از دست می دهد. این واکنش از بدو تولد دیده می شود و پرهیز از خطر برای کودک زمانی که خیلی شدید نباشد بسیار مفید است.

ترس، واکنشی است در برابر عوامل تهدید کننده ای که فرد قدرت مقابله مستقیم با آن را ندارد. این واکنش، در صورتی که به طور کامل کنترل شده و به طور منطقی تعبیر شود، طبیعی، لازم و مفید است. براساس تعریفی دیگر، 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 به دور نگه دارد. بنابراین با وجود ترس، فرد در مواجهه با مشکلات بیشتر احتیاط می کند.^۳

ترس های کودکان شامل ترس از اشیاء و حیواناتی مثل مار، ترس از طبیعت، ترس از طوفان، رعد و برق و صداهای مهیب، ترس از ارتباط برقرار کردن با افراد ناقص العضو یا خاص مانند شل و کور و عقب مانده، ترس از تنهایی، مرگ، میکروب، سرزنش شدن و مورد تنبیه قرار گرفتن می باشد. برخی از این ترس ها ریشه مرضی دارند و برخی عادی و معقولند و تفکیک این دو گونه و تشخیص آن دشوار است.^۴ گرچه ترس از تاریکی، رعد و برق و موجودات طبیعی گاهی تا اواسط کودکی ادامه می یابد، اما اضطراب های کودکان به سمت موضوعات جدید هدایت می

^۱ عمید، فرهنگ عمید، ذیل واژه کودک

^۲ <https://fa.m.wikipedia.org>

^۳ میلانی فر، روان شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی، ص ۲۱۱

^۴ قائمی، مساله ترس و اضطراب کودکان، ص ۵۶

شود. عملکرد تحصیلی، سلامت والدین، آسیب های اجتماعی، طرد شدن توسط همسالان از جمله نگرانی های رایج کودکان است.^۱

جامعه شناسان ترس های گذرای دوران کودکی و کودکان را به عنوان یک عامل مؤثر و تأثیرگذار در شکل گیری اجتماعی شخصیت کودک در جامعه دسته بندی کرده اند و نظرشان این است که درجه و توان روابط و مناسبات نسلی که کودکان در آن زندگی می کنند از نظارت بزرگسالان تأثیر پذیرفته است و بر بسیاری از جنبه های جامعه تأثیر می گذارد. برخی مطالعات که شمار آن کم نیست ترس کودکان را به عنوان عاملی که بر شخصیت حیاتی انسان تأثیر می گذارد تشخیص داده است.^۲

کودکان با توجه به اینکه در دوران زندگی کودکانه خود همراه تفریح و لذت و بازی هستند، اما واکنش هیجانی و عاطفی یا فیزیکی ترس را با توجه به مکان و زمان خاص از خود دارند. موارد و چیزهایی که کودک تا به حال تجربه نکرده یا مشاهده نکرده است، عامل هراس کودک می شوند. ترس در کودکان با توجه به دوره های سنی متفاوت خواهد بود و در برخی موارد طبیعی است.

ترس کودک از ۶ تا ۸ ماهگی آغاز می شود و قبل از یک سالگی طبیعی است، اما رفته رفته نوع ترس کودک با سن او تغییر می کند. کودک زیر یک سال از افراد نا آشنا می ترسد و احساس ناراحتی می کند و به مادر می چسبد. و دومین دوره ترس طبیعی، هنگام شروع به راه رفتن کودک است، در این دوره کودک احساس استقلال می کند و از مادر جدا می شود و هنگام ورود به محیط های تازه و ناشناخته به علت نداشتن تجربه در برخورد با محیط تازه احساس ترس می کند. هنگام استقلال کودک از مادر و راه رفتن او، ترسیدن هایشان بیشتر می شود و والدینی که نگران ترسیدن کودکانشان هستند، انسان های مضطرب یا وسواسی هستند که به روان شناختی نیاز دارند. کودکان هنگام مواجهه با ترس مضطرب می شوند، پس بهتر است چگونه کنار آمدن با این عواطف را به آن ها بیاموزید تا در آینده بهتر بتوانند با چنین احساساتی مواجه شوند.

هرچه کودکان، دنیای اطراف خود را بیشتر می شناسند، ترس های آن ها هم بزرگتر می شود. برخی از ترس ها واقعی و برخی دیگر ناشی از تصوراتشان است. برخی از کودکان هیچ گاه

^۱ برک، روان شناسی رشد، ص ۴۷۱

^۲ <https://fa.m.wikipedia.org>

باشد و گرنه بعضی مواقع ممکن است اسباب بازی به دلیل عدم تناسب با ویژگی های سنی و رشدی کودک، او را دچار شکست های متعدد و در نهایت، احساس حقارت کند که در این صورت، آن اسباب بازی برای کودک مضر است.^۱

۵_۶. صحبت کردن و توضیح دادن؛ فرزندتان را تشویق کنید تا در مورد ترس ها و نگرانی هایش با شما صحبت کند. با هم صحبتی با آن ها می توانید خیلی از ترس هایی که کودکان دارد را متوجه شوید. از آن ها بخواهید تا در باره ترس خود و آنچه دقیقاً او را می ترساند با شما صحبت کند. توضیح دهید که چیزی به اسم هیولا وجود ندارد، توجه داشته باشید سعی نکنید با گشتن و چک کردن کمد یا زیر تخت به کودک خود اطمینان بدهید هیولا وجود ندارد زیرا ممکن است با این کارتان کودک فکر کند هیولا می تواند وجود داشته باشد و بیشتر به ترس او اضافه شود.

این نکته را در نظر بگیرید، هر قدر کودک بزرگ شده و کاربرد لغاتش بیشتر می شود، می توان از توضیحات کلامی نیز برای تقویت روش رفع ترس استفاده نمود. مادران می توانند با استفاده از روش توضیحات کلامی به علاوه تشویق فرزند برای مقابله با محرک های ترسناک، هراس او را از بین ببرند.^۲ خیلی از ترس هایی که در کودکان وجود دارند با توضیح دادن و صحبت و تشویق آن ها کاهش پیدا می کند یا به طور کل از بین می رود.

۵_۷. استفاده از تقویت کننده ها و دادن پاداش؛ هر گاه 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 • 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 رخت خوابش دراز بکشد. در صورت موفقیت کودک یک علامت مثبت در جدول بگذارید و بگویید اگر تعداد این علامت ها برای مثال به ۱ برسد، هدیه ای خوب به او خواهید داد.

^۱ مطهری، کودکان و اسباب بازی ها، ص ۱۱

^۲ بیابانگرد، ماهیت علل و چگونگی و درمان ترس در کودکان، ص ۱۵۳_۱۵

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 بازی هایش را همراه خود بیاورد و یا هرگونه جایزه دیگری که فکر می کنید کودکان را خیلی خوشحال می کند به او بدهید.^۱

۵_۸. محبت کردن؛ زمانی که شما مجبور به ترک او هستید و نمی توانید در کنارش باشید با استفاده از وسایل آرام کننده مانند بالش کهنه یا عروسک که به کودک احساس نزدیکی و اطمینان می بخشند کمک کنید تا بر ترس خود غلبه کنند. نگران نباشید او از ۴ سالگی به بعد این وسایل را کنار می گذارد و روش های دیگری برای کم کردن ترس خود بکار می برد. همیشه سعی کنید یکی از لوازمات را در نبودتان در اختیار کودک قرار دهید تا با استفاده از آن بتواند مقداری از دلتنگی و ورس خود را کم کند. این ابراز محبت و در اختیار گذاشتن وسایلتان برای کودک انگیزه ای برای رفع ترس او می شود.

۵_۹. تمرین در طول بازی؛ می توان برای کاهش یا از بین بردن ترس کودک، عاملی را که باعث ترس او شده را به عنوان نقش در بازی با کودک اعمال کنیم. مثلاً برای غلبه بر ترس کودک از دکتر با او در نقش دکتر با استفاده از وسایل پزشکی اسباب بازی، بازی کنید تا بر ترس هایش غلبه کند. اگر کودک شما از رو به رو شدن با غریبه ها می ترسد، با عروسک ها یا حیوان های اسباب بازی برخورد های مشابهی را برایش تداعی کنید تا بر این ترس غلبه کند.^۲

۶_۱۰. قرار گرفتن در موقعیت؛ امام علی (ع) می فرمایند: (هنگامی که از چیزی می ترسی خود را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن از چیزی از خود آن سخت تر است). در موقعیت ترس قرار گرفتن باعث از بین رفتن ترس چه در کودک و چه در بزرگسال می شود. مثلاً اگر کودک از تاریکی می ترسد با او حضور در تاریکی را تمرین کنید. با انجام این کار به ندرت ترس کودک از بین می رود و می تواند به تنهایی در تاریکی بماند.^۳

^۱ اسلامی، ترس کودکان پدیده ای قابل پیشگیری، ص ۱۲

^۲ روزنامه مشرق، چه زمانی ترس کودکان غیر طبیعی است؟، ۱۴۰۲

^۳ همان

نتیجه گیری

این تحقیق با عنوان ترس در کودکان و راهکارهای کاهش آن از دیدگاه اسلام است. بسیاری از کودکان در مقطعی از زندگی خود دچار ترس و اضطراب می شوند. بررسی های انجام شده درباره ی بار ترس در فرزندان نشان می دهد که اضطراب و ترس بخشی طبیعی از رشد رفتاری و عاطفی فرزندان است. همه کودکان در چند مقطع سنی در زندگیشان دچار ترس و وحشت می شوند و این معمولاً یک بخش طبیعی از رشد آن ها محسوب می گردد. این ترس ها در صورتی غیر طبیعی هستند که به صورت دائمی و به مدت طولانی در کودک باقی بمانند، که این ترس در تمام فعالیت های عادی آن ها 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.

ترس بسیار موثر بر سلامت جسمی و روانی کودک است. ترس کودکان با توجه به رشد و بزرگ شدن یا مقاطع سنی متفاوت خواهد بود. کودکان هنگام مواجهه با ترس مضطرب می شوند، پس بهتر است چگونه کنار آمدن با این عواطف را به آن ها بیاموزید تا در آینده بهتر بتوانند با چنین احساساتی مواجه شوند. ترس نباید در کودکان نهادینه شود.

از عوامل وجود ترس در فرزندان می توان به ریشه های فطری، عامل ذهنی، عامل عاطفی، عامل انضباطی، عوامل خانوادگی، عوامل محیطی، عوامل بیولوژیکی اشاره کرد.

و راهکارهای از بین بردن ترس فرزندان عبارتند از: ۱_ از بین بردن موقعیت ترس آور
۲_ تلقین در تقویت روحی ۳_ ارائه الگو ۴_ درمان های پزشکی ۵_ توجه در انتخاب اسباب بازی ۶_ صحبت کردن و توضیح دادن ۷_ استفاده از تقویت کننده ها و دادن پاداش ۸_ محبت کردن ۹_ تمرین در طول بازی ۱۰_ قرارگرفتن در موقعیت.

پیشنهادهای تحقیق شامل پیشنهادات کاربردی و پژوهشی است:

پیشنهادهای کاربردی: ۱_ ساخت کلیپ های آموزشی از علل و راهکار ها ۲_ برگزاری کنفرانس در زمینه ترس فرزندان و بیان تاثیر ها و راهکارهای کاهش این ترس ها.

پیشنهادهای پژوهشی: ۱_ نوشتن کتاب مجزا و مفصل در زمینه راهکارهای کاهش ترس در فرزندان ۲_ بررسی تاثیرات ترس در فرزندان به صورت تفصیلی.

فهرست منابع

کتب فارسی

- ۱_ اسلامیة، فاطمه، ترس کودکان پدیده ای قابل پیشگیری، تهران، بی نا، چاپ اول، ۱۳۹۴.ش
- ۲_ برک، لورا، روان شناسی رشد، (یحیی سید محمدی)، تهران: ارسباران، چاپ یازدهم، ۱۳۸۶.ش
- ۳_ حق جو، محمد حسین، ترس و دلهره، قم: انصار المهدی، چاپ اول، ۱۳۷۵.ش
- ۴_ دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران: روزنه، چاپ دوم، ۱۳۷۳.ش
- ۵_ ذوالفقاری، حسن؛ شیری، علی اکبر، باورهای عامیانه مردم ایران، بی جا: نشر چشمه، چاپ ششم، ۱۳۹۹.ش
- ۶_ عمید، حسن، فرهنگ عمید، تهران: امیر کبیر، چاپ ششم، ۱۳۷۵.ش
- ۷_ قائمی، علی، مساله ترس و اضطراب کودکان، قم: امیری، چاپ ادل، ۱۳۷۶.ش
- ۸_ معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران: امیر کبیر، چاپ سوم، ۱۳۸۶.ش
- ۹_ میلانی فر، بهروز، روان شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی، تهران: قومس، چاپ ششم، ۱۳۶۹.ش

مقالات

- ۱۰_ انواری، آرزو، "بازی با اسباب بازی مناسب کودک را بزرگ می کند"، مجله کتاب ماه کودک و نوجوان، شماره ۳۵، ۱۳۸۳.ش
- ۱۱_ بیابانگرد، اسماعیل، "ماهیت علل و چگونگی درمان ترس در کودکان"، پیوند ۶۴، ۱۳۷۱.ش
- ۱۲_ روزنامه مشرق، "چه زمانی ترس کودکان غیر طبیعی است؟"، ۳۰ آبان ۱۴۰۲.ش

۱۳_ زرین دخت، پری، "رابطه مادران و کودکان"، پیوند ۳۱۷، شماره ۴۶، ۱۳۴۵.ش

۱۴_ سعیدی، علی، "انتخاب اسباب بازی های مناسب کودکان"، پیوند ۳۸، شماره ۴۲، ۱۳۹۰.ش

۱۵_ مطهری، محمد رضا، "کودکان و اسباب بازی ها (با تاکید روان شناسی بازی)"، فصلنامه معرفت، شماره ۴۴، ۱۳۸۹.ش

سایت ها

<https://fa.wikipedia.org>

<https://lamtakam.com>

<https://www.asanism.com>

<https://fa.wikifegh.ir>

<https://rozhman.com>

<https://saladarmangar.com>

<https://abadis.ir>

<https://fa.m.wikipedia.org>

<https://fararu-com.cdn.ampproject.org>

<https://kidzy.land>