ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج‌شنبه • ۹ اسفند ۱۳۹۷
۲۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۰ • ۲۸ فوریه ۲۰۱۹
شماره ۲۰۰۴۹
۱۲۷۲

زندگی سلام

درباره ترس‌های عجیب و ماورایی کودکان و شیوه درست مواجهه والدین با این دست موضوعات

ماما بابا! هیولا رفته زیر تختم

الهام یوسفی | روزنامه‌نگار

پرونده

بیایید برای شروع پرونده امروز چند تیتر عجیب را با هم مرور کنیم، تیترهایی که با یک جست‌وجوی ساده در فضای اینترنت با آن مواجه می‌شوید: «کودکی که از ترس حضور هیولاها در اتاقش نمی‌خوابد»، «کودکی که ادعا می‌کند موجوداتی را می‌بیند که دیگران نمی‌بینند و با آن‌ها صحبت می‌کند» و ده‌ها تیتر و مطلب دیگر درباره جهان ناشناخته و عجیب ارواح و هیولاها در دنیای کودکانه. حتما با دیدن این تیترها و خواندن این خبرها، برایتان این سوال پیش آمده است که این موضوعات چقدر حقیقت دارد؟! در این پرونده قصد نداریم درباره درست و غلط بودن این باورها برای شما صحبت کنیم. موضوع اصلی این پرونده، جهان ادعاها و ترس‌های ماوراءالطبیعه کودکان ماست، این که چرا کودکان می‌گویند موجوداتی مثل جن، هیولا و روح آن‌ها را آزار می‌دهند، می‌ترسانند یا کتک می‌زنند و به آن‌ها دستور می‌دهند و بهترین عکس‌العمل والدین در این مواقع باید چگونه باشد؟ در این پرونده تا جایی که توانسته‌ایم ابعاد مختلف این موضوع را بررسی کرده‌ایم.

اشکال مختلف ترس و تخیل بر اساس سن کودک

ترس و تخیل در سنین مختلف کودکی و به اشکال مختلف وجود دارد:

● **تخیل و ترس کودک ۶-۵ ماهه:** حتما تا به حال در عوالم کودکان زیر یک سال، وقتی تازه با جهان اطرافشان ارتباط برقرار می‌کنند، دقیق شده‌اید. حتی شاید برایتان پیش آمده است که کودکی را در حال صحبت و غان‌وغون با گوشه دیوار ببینید در حالی که لبخند می‌زند و می‌خندد یا ناگهان گریه می‌کند. حقیقت این است که کودک در این سن تخیل ندارد و علت واکنش‌های غیرارادی‌اش، تحریک حواس است. فارغ از این موضوع در همین سن و سال، ترس‌های کودکانه آغاز می‌شود. شاخص‌ترینش، ترس از غریبه‌ها و آدم‌های ناآشناست. آن‌ها خود را به مادرشان می‌چسبانند و در مقابل چهره‌های ناآشنا، با گریه و بیتابی واکنش نشان می‌دهند.

● **تخیل و ترس ۳-۲ سالگی:** ترس‌های جدی کودک از سن دو سالگی شروع و قوه تخیل او فعال می‌شود و کودک می‌تواند بخشی از ترس‌های ناشی از تخیلش را بیان کند البته نمی‌داند تخیل چیست. او به طور طبیعی همه چیزها را واقعی می‌بیند و به همین دلیل هم بسیار جدی درباره آن حرف می‌زند. مهم‌ترین و رایج‌ترین ترس در این سن، ترس از تاریکی است. کودک ممکن است بگوید که در تاریکی اتاقش شبح، هیولا، غول، جن یا دزد دیده است. او دروغ نمی‌گوید، کودکان به دلیل قوه تخیل بسیار فعال‌شان قادرند هر سایه‌ای را به شکلی ترسناک ببینند و تفسیر کنند و از سایه وسایل ساده اتاقشان، هیولاهای ترسناک بسازند. او مواد خامش را از پویانمایی‌ها، برنامه‌های تلویزیون، صحبت‌های شما و دوستانش می‌گیرد و گاهی اقدامات اشتباه شما به ترس‌های او دامن می‌زند.

● **تخیل و ترس ۶-۳ سالگی:** این دوره، دوره رشد فزاینده تخیل و به دنبال آن ترس‌های جدی‌تر و اضطراب‌های نگران کننده‌تر کودک است که به طور حتم باید با آن برخورد صحیح شود، ممکن است کودک خیلی جدی به شما بگوید، توی کمد یا زیر تختش موجودات ترسناک هستند یا ارواح با او حرف می‌زنند، از زیرزمین یا اتاق، صداهای وحشتناک می‌شنود یا قرار است دزدی به او آسیب برساند یا او را بکشد. گاهی حتی کار از این بدتر می‌شود و می‌گوید؛ موجودات خیالی به او گفته‌اند کارهایی انجام دهد، کارهایی شرورانه! نگران نباشید! این موضوع اگر با واکنش صحیح شما همراه شود به هیچ وجه آسیب‌زننده نیست. کودکان به طور ویژه از چیزهایی مثل تنهایی و تاریکی می‌ترسند اما چون دلیل واضحی برای ترسشان ندارند، ممکن است آن را به حضور هیولاها و اجنه یا ارواح نسبت دهند، ارواحی که به آن‌ها آسیب می‌رسانند. هر چه واکنش شما ضعیف‌تر باشد، کودک فعالانه‌تر به بیان ترس‌هایش می‌پردازد و ناخواسته در آن اغراق می‌کند. شما همان ابتدا با شنیدن این حرف‌ها باید یک نکته را بفهمید: چیزی هست که کودک از آن می‌ترسد!

۶ توصیه به والدین برای مواجهه با ترس کودکان

در فرایند رشد کودک همواره اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی و غافل‌گیرکننده‌ای روی می‌دهد که پدر و مادرها برای مواجهه با آن باید خود را آماده کنند. این که این علایم چیست به مراتب اهمیت کمتری نسبت به این موضوع دارد که واکنش ما در مقابل این علایم چیست. در زیر بخشی از راهکارهای مهم و مفیدی را که باید در مقابل انواع ترس و تخیل ترسناک کودک انجام دهید، یادآوری کرده‌ایم.

۱ علت ترس را بشناسید

وقتی کودک از چیزی می‌ترسد یا درباره چیزی ترسناک به شکل‌های نامتعارف حرف می‌زند، قبل از هر چیز سعی کنید علت ترس او را بشناسید. این کار ممکن است ساده نباشد، به صحبت‌های او دقت کنید، با او با آرامش حرف بزنید، به نقاشی‌هایش دقیق شوید، رنگ‌های تیره در نقاشی و چهره‌های خط‌خطی شده نشان دهنده نوعی ترس در کودک است. اگر نتوانستید منشأ ترس را پیدا کنید با مشاور کودک مشورت کنید.

۲ شاید شما والدینی ترسو و وسواسی هستید

اگر خودتان ترسو یا وسواسی هستید یا نشانه‌هایی از توهم و ترس‌های اضطرابی دارید در مرحله اول برای درمان خودتان اقدام کنید، والدین ترسو، کودکان ترسو و مضطرب تربیت می‌کنند.

۳ خواب را با چیزهای خوشایند همراه کنید

وقتی کودک بیشتر در شب و از اتاق تاریک می‌ترسد یا با پریشانی و فریاد از خواب می‌پرد، سعی کنید فضای قبل از خواب را برای او خوشایند کنید. حمام کردن، کتاب خواندن، بازی کردن و قصه گویی، او را برای شروع یک خواب آرام آماده می‌کند. یکی از بهترین آرام‌کننده‌ها این است که قبل از خواب با او صحبت کنید، او را نوازش کنید و دستتان را به او بدهید.

۴ چراغ اتاق خواب باید کم‌نور و ملایم باشد

اگر کودک در تاریکی دچار توهم و ترس می‌شود، اتاق او را تاریک نکنید، یک نور ملایم در بالای سر او قرار دهید تا اتاق به نحوی روشن شود که اجسام سایه نیندازند. در تاریکی با او سایه‌بازی یا قایم‌باشک‌بازی کنید که بفهمد اشیا در تاریکی و روشنایی فرقی با هم ندارند.

۵ وقتی که وحشت‌زده شد، سرزنش‌اش نکنید

به هیچ وجه او را به دلیل ترس‌هایش سرزنش و به ترسویی متهم نکنید. چیزهایی که از آن می‌ترسد را مسخره نکنید و به هیچ وجه او را به دلیل تخیلات عجیبش دروغ‌گو ندانید. او دروغ نمی‌گوید فقط واقعیات را طور دیگری می‌بیند و بیان می‌کند. به او بگویید شما نمی‌گذارید دزد و هیولا به او آسیب بزند و مواظب او هستید. حتی گاهی لازم است دوباره از قوه تخیل او کمک بگیرید و خرس پشمالوی قوی‌اش را کنار او قرار دهید و بگویید که از او مراقبت می‌کند.

۶ از مشاوره و روان‌درمانی کمک بگیرید

اگر کودک بیش از حد تصور، مضطرب و ترسو است تا جایی که حتی حاضر نیست در روز روشن برای آوردن اسباب‌بازی‌اش به اتاق دیگر برود، با یک روان‌درمانگر کودک مشورت کنید و از او بخواهید علت این همه اضطراب را پیدا کند و فرایند درمان کودک را به شما آموزش دهد.

باورهای خرافی والدین خطرناک‌تر از موجودات خیالی شرور

برخی والدین به علت ناآگاهی یا باورهای خرافی غلط در مواجهه با اضطراب و گریه بیش از حد کودکان‌شان، رفتارهای عجیب و ترسناک نشان می‌دهند. آن‌ها واقعا باور می‌کنند که جن بدن کودک را تسخیر کرده است و برای رهایی او از اجنه و موجودات شرور، کودک را نزد فالگیر و دعانویس می‌برند و به دستور فالگیر دست به اقدامات شرورانه‌تر و کودک‌آزاری می‌زنند. خبر زیر واقعی است: «مردی میان‌سال به کلانتری مراجعه کرد و درباره جراحت و سوختگی بدن نوه‌اش از دختر و دامادش شکایت کرد و گفت: با دخترم و دامادم همسایه هستیم. از مدتی قبل رفتارهای مشکوکی از دختر و دامادم می‌دیدم. رفت‌وآمدهایشان به شهرستان زیاده شده بود و این مسئله هر روز شک و تردید مرا بیشتر می‌کرد. یک روز متوجه آثار سوختگی روی دست نوه دو ساله‌ام شدم. با بررسی این زخم از بچه پرسیدم که چرا دستش این طوری شده که به من گفت به زغال داغ دست زده است. حرف‌هایش برایم باور کردنی نبود. بچه را به خانه بردم و آثار زخم‌های دیگری نیز روی شکم، زیر بغل، پشت گوش و هر دو پایش دیدم. او را به پزشکی قانونی بردم. از طرفی با تحقیقاتی که انجام دادم، فهمیدم دخترم و شوهرش ماشین زیر پای خودشان را فروخته‌اند و از چند نفر در فامیل نیز پول قرض گرفته‌اند. من با حساسیت بیشتری موضوع را پیگیری کردم و فهمیدم آن‌ها با یک رمال شیاد در شهرستان آشنا شده‌اند. رمال به آن‌ها گفته جن وارد بدن نوه‌ام شده و به دلیل این که جن را از بدن کودک خارج کنند، باید هر دستوری که او می‌دهد، با پرداخت هزینه‌ای که می‌گوید، انجام دهند. (منبع این خبر: رکنا)

ایوان فرش
تخفیف واقعی تا ۴۰ درصد
نمایشگاه فرش بهاره
۱۰ تا ۱۷ اسفند، نمایشگاه بین المللی، سالن بهار
روزهای جمعه ۱۰ الی ۲۲ – ایام هفته ۱۶ الی ۲۲

با خرید فرش، در فودکورت اطلس شام را میهمان ما باشید
شعبه مرکزی: مشهد پنجراه سناباد • شعبه ۱: مشهد میدان حافظ مجتمع اطلس طبقه D • ۳۸۴۱۵۵۳۳ • @farsheyvan