

## ترس و اضطراب در کودکان

زینب شیبانی یکتا

کارشناس روانشناسی علوم تربیتی

مستقیم وجود دارد؛ یعنی افراد با هوش بالا - مخصوصاً سنین 3 تا 5 سال - بیش از افراد معمولی و کم هوش دچار ترس می شوند.

### رابطه جنسیت و ترس

به طور کلی ترس در دختران بیشتر از پسران است.

### رابطه ترس و وراثت

به نظر می رسد برخی از ترسها ارثی باشد؛ ولی در مجموع اکثر ترسها اکتسابی هستند.

### علائم ترسها و اضطرابهای بیمار گونه

کودک هر انسان و مضطرب گاهی دچار دردهای ادواری مثلاً شکم درد یا سر درد می شود. کودک مضطرب دچار ترسها و اضطرابهایی می شود که در همسن و سالهایش دیده نمی شود.

کودک مضطرب دچار رفتارهای عصبی مانند تکان دادن پاها، جویدن ناخن و غیره می شود. این کودکان گاهی به رفتارهای وسواسی مانند تکرار یک عمل مبتلا می شوند.

کودک مضطرب وقتی که مورد توجه دیگران قرار می گیرد دچار دلهره و نگرانی می شود. این کودکان اغلب گوشه گیر و انزوا طلب هستند و معمولاً به جای روبرو شدن با عوامل و اشیاء ترس آور، ترجیح می دهند از آنها دوری کنند. آنها در محیط های نا آشنا و تازه دچار بی قراری می شوند و نمی توانند خود را با محیط سازگار کنند.

ترس، ناشی از ضعف و ناتوانی است؛ بنابر این هر انسانی در مقاطعی از زندگی، خصوصاً در دوران خردسالی آن را تجربه می کند و این موضوع هیچ ارتباطی به نژاد و فرهنگ و موقعیت اجتماعی و عوامل دیگر از این قبیل ندارد. به عنوان مثال ترس از غریبه ها و یا صداهای بلند که کاملاً طبیعی هستند؛ ولی در صورتی که انواع ترس در دوران کودکی تا بعد از آن دوران ادامه پیدا کند شکل بیمارگونه به خود گرفته و باید برای رفع آن اقدام کرد. در ذیل انواع ترس که در سنین مختلف در دوران کودکی بروز می کند آورده شده است:

### کودکان زیر دو سال

ترس و اضطراب جدایی از مادر، ترس از اشخاص غریبه، ترس از مکانهای تازه و نا آشنا، ترس از صداهای بلند و ترس از مکانهای مرتفع.

### کودکان 2-3 ساله

ترس از تاریکی و ترس از حیوانات.

### کودکان 5 ساله

ترس از افراد خشن و یا کسانی که در ظاهر صورتی خشمگین دارند.

### کودکان 6 ساله

ترس از موجودات خیالی و ترس از تنهایی.

### رابطه ترس با هوش

تحقیقات نشان داده بین ترس و هوش افراد رابطه

## برخی از عوامل موثر در ایجاد ترس و اضطراب در

### کودکان:

- 1) وجود بعضی از بیماریها همچون کم کاری و پرکاری تیروئید، کاهش قند خون، افزایش قند خون (دیابت)، آسم، سرع و... .
- 2) کمبود بعضی از ویتامینها مانند B1 و مواد معدنی مانند آهن.
- 3) خوردن مواد دارای کافیین مانند کاکائو، چای و قهوه.
- 4) میزان خواب نامناسب در کودک.
- 5) عدم تفاهم و ایجاد مشاجره والدین.

### راهکارهای مناسب جهت کاهش ترس در کودکان:

- 1) آشنا کردن کودک با محیطهای شلوغ و پر رفت و آمد مانند فروشگاه و خیابان.

- 2) به همراه داشتن یکی از اسباب بازیهای شخصی و مورد علاقه کودک به هنگام خارج شدن از منزل.
- 3) سپری کردن ساعاتی از روز کودک با کودکان همسن و سال.
- 4) صحبت کردن با کودک درمورد شرایط و محیط نا آشنا قبل از رفتن به آن مکان.
- 5) خواب کافی برای کودک در طول شبانه روز.
- 6) انتخاب یک فعالیت ورزشی مناسب برای کودک.
- 7) آموزش مهارت تنفس عمیق از راه بینی.
- 8) پاداش دادن به موفقیت‌های کودک جهت بالا بردن اعتماد به نفس در او.

در پایان لازم به تذکر است در کودکانی که اضطراب و ترس در آنها باعث مختل شدن فعالیت طبیعی آنها می گردد باید از کمک و مشاوره یک روانشناس کودک استفاده کرد.