

چگونه به کودک خود کمک کنیم تا بر ترس از تاریکی پیروز شود؟

مادر آشفته به نظر می‌رسد. گویا از چیزی نگران است. شروع به صحبت کردن می‌کند و می‌گوید: "کودکم هنگامی که شب فرا می‌رسد نگران و وحشت زده می‌شود و گریه میکند. او از تاریکی می‌ترسد. از اینکه تنهایی در اتاق خود بخوابد هراسان است. چگونه می‌توانم به کودکم کمک کنم تا بر ترس از تاریکی غلبه کند؟"

ترس از تاریکی احتمالا خسته کننده ترین موضوعی باشد که والدین با آن روبرو هستند. کودکی که از تاریکی می‌ترسد این حق را دارد که راحت بخوابد و به او کمک شود تا بر این ترس غلبه کند. متأسفانه این نیاز معمولاً زمانی بیان می‌شود که والدین و به خصوص مادر کمترین حوصله و صبر را دارند، در پایان یک روز طولانی و شاید خسته کننده.

ترس از تاریکی در سنین مختلف و در مراحل مختلف رشد در نوسان است. توجه داشته باشید که ترس کودکان از تاریکی واقعی است و ناشی از توهم یا خیال پردازی نیست. کودک به درصداً بالایی از حمایت، همراه با اطمینان و دلگرمی مادر و تضمین مثبتی که او قادر خواهد بود ترس هایش را مدیریت کند نیاز دارد.

از طرفی باید در نظر داشت که اطمینان آفرینی بیش از حد یا نازپرورده کردن ممکن است کودک را متقاعد کند که واقعا چیزی هست که باید از آن بترسد و رفتارهای ناشی از ترس از خود نشان دهد.

عموماً نیاز است یک کودک با ترس های شبانه طی چند مرحله سازگار یابد. البته این سازگاری زمان بر است و نیاز به مداخلات فعال والدین مخصوصاً مادر می‌باشد. رهنمودهای زیر می‌تواند به والدین برای کمک به کودک خود مفید باشد:

۱. یک چراغ خواب کم نور در اتاق کودک نصب کنید و شب ها هنگام خواب آن را روشن نمایید. به او کمک کنید تا ترس خود را بشناسد و درباره آن بلند صحبت کند، در آغوشش بگیرید، به او گوش دهید و نشان دهید که او را درک می‌کنید. به جای اینکه به او بگویید: "تو از تاریکی نمی‌ترسی و ترس تو واقعی نیست." می‌توانید بگویید: "مهسا جان! گاهی تاریکی ترسناک به نظر می‌رسد، تو الان از تاریکی می‌ترسی اما خطری تو را تهدید نمی‌کند و تو کاملاً در امانی." این اولین گام است.
۲. در این مرحله از او بخواهید بگوید که چگونه می‌توانید به او کمک کنید. آنچه را که کودک از شما می‌خواهد را به صورت شفاهی تایید کنید. سپس محدودیت های مناسبی را وضع کنید.

قاطعانه و با عطف و محدودیت ها را دنبال کنید. بگویید: "عزیزم! می دانم میخواهی که پیش تو بمانم. من فقط پنج تا ده دقیقه دیگر کنار تو می مانم و بعد باید بروم. چراغ خواب تو روشن است و هیچ چیز نمی تواند برای تو خطری ایجاد کند." صحبت شما باید محدود باشد. سعی کنید جملات و عبارات شما از شبی به شب دیگر با هم زیاد متفاوت نباشد تا کودک اطمینان خود را از دست ندهد. به او اجازه دهید تا عروسک یا حیوان مورد علاقه خود را با خود در تختخواب داشته باشد. به او بگویید: "دخترم! تو مواظب عروسک خود باش او هم مواظب تو خواهد بود."

۳. زمان بیشتری را برای رفتن به تختخواب و تشریفات آماده سازی اتاق خواب اختصاص دهید. در رختخواب کنار او بنشینید و چیزهایی را که او در اتاق ترس آور میداند شناسایی کنید و تشریفات آماده سازی اتاق را روی آنها متمرکز کنید. با یک چراغ قوه با نور کم مکان ها یا اشیای ترس آور را روشن کنید و سعی کنید تا آنجا که امکان دارد برای او مکان و شی مورد نظر را طبیعی و بدون خطر جلوه دهید. به عنوان مثال بگویید: "عزیزم اگر نگران پنجره هستی، پدر تصمیم دارد که قفل جدیدی را برای پنجره نصب کند تا تو احساس امنیت و آرامش کنی. اگر نگران در کمد هستی که مبادا باز باشد ما به کمک هم می توانیم هر شب در را چک کنیم که مطمئن شویم در بسته است. اگر چیزهایی که کف اتاق است هیولا به نظر می آیند ما هر شب همه این چیزها را قبل از خواب سر جای خودشان می گذاریم." تمام نقاط مبهم و ترس آور حتی سایه ها را برای کودک رفع ابهام کنید.

۴. از نگران کننده ترین موضوع ها برای والدین این است که کودک اتاق خود را ترک کرده و به اتاق خواب آنها می رود. می توانید از سیستم پاداش دهی برای ترک این کار استفاده کنید. برای تقویت مثبت توانایی کنترل بر ترس از تاریکی کودک، هر موفقیت او را روی کاغذی با علامت مشخص کنید و به او جایزه بدهید. کاغذ را در اتاق کودک به دیوار یا کمد بچسبانید. به او بگویید: "بعد از هر پنج شب متوالی که موفق شدی در اتاق خود به تنهایی بخوابی یک هدیه (بهتر است با توجه به علاقه کودک انتخاب شود) خواهی گرفت." فراموش نکنید که نقش تشویقی را همزمان با اجرای این برنامه دنبال کنید. فرضا اگر کودک بعد از وضع قانون پاداش در چهار شب موفق شود و تنها در شب پنجم موفق نشد، می توانید به او بگویید "عزیزم تو فوق العاده عمل کردی، چهار شب موفق شدی تنها بخوابی، حتما تلاش دوباره تو آسان تر خواهد بود. پس مجددا تلاش کن."

۵. حتما موفقیت ها و تلاش های کودک را به خود او یادآور شوید. بگویید: "تو خیلی شجاع هستی. من به شجاعت تو افتخار می کنم. برای غلبه بر ترس از تاریکی زمان نیاز است، من

شاهد تلاش هایت هستم، تو موفق خواهی شد، من مطمئنم." این جملات شما فایده مهم دیگری هم دارد. کودک یاد می‌گیرد با خود جملاتی را تکرار کند که بر اعتماد به نفس او بیفزاید: "من شجاع هستم. من از چیزی نمی‌ترسم. من موفق خواهم شد و هیچ خطری مرا تهدید نمی‌کند."

در کنار این اقدامات، سعی کنید هر از مدتی در تاریکی برنامه‌های جالب و سرگرم‌کننده داشته باشید. به عنوان مثال چراغ‌های اتاق را خاموش کرده و با نور شمع در کنار فرزند خود مشغول خوردن شام شوید.

علی نقی قاسمیان نژاد

کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه اصفهان

Ali.ghasemian@ymail.com

منبع: Informed Parents Magazine