

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

ترس از تاریکی، راه های مقابله

با ترس از تاریکی در کودکان



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

ترس از تاریکی :

ترس از تاریکی یک ترس رایج و معمولی برای اکثر کودکان است. ترس از تاریکی معمولاً با گسترش توانایی‌های شناختی و افزایش تخیل کودکان شروع می‌شود و در برخی کودکان هرگز از بین نمی‌رود. تعدادی از این کودکان، بیشتر از دیگران تحت تاثیر این ترس قرار می‌گیرند. کودکانی که گرایش نسبت به شخصیت اضطرابی دارند، در هنگام مواجهه با این ترس‌ها ناتوان‌تر از دیگر کودکان رفتار می‌کنند. ممکن است دائماً والدین خود را تعقیب و از تنهایی قدم گذاشتن در اتاق تاریک، اجتناب کنند. برای این کودکان خوابیدن در تاریکی شب، یک کابوس تمام عیار است. ساعت‌ها طول می‌کشد تا به خواب بروند و به علت ترس عمیقشان، بارها از خواب بیدار می‌شوند. فارغ از سن کودک و مدت زمانی که با ترس از تاریکی دست و پنجه نرم می‌کند، برای شروع درمان و پایان بخشیدن به این ترس دیر نشده است و می‌توانید با کمک این نکات و در مواقع ضروری، با کمک متخصصین و روانشناسان کودک، مبارزه و رهایی از ترس را به کودک خود بیاموزید.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

ترس از تاریکی یا نیکتوفوبیا چیست؟

ترس شدید از تاریکی یا شب است که می‌تواند با علائم شدید اضطراب و افسردگی همراه باشد. این ترس زمانی مسئله‌ساز است که بیش‌ازحد و غیرمنطقی باشد و زندگی روزمره‌ی فرد را مختل کند. ترس از تاریکی اغلب در دوران کودکی شروع می‌شود و به‌عنوان بخشی از فرایند رشد طبیعی در نظر گرفته می‌شود. این نوع فوبیا اغلب به دلیل عدم وجود محرک دیداری در شب است. اگر ترس از تاریکی بر روند زندگی و الگوی خواب تأثیر مخرب داشته باشد باید به پزشک متخصص مراجعه شود.

علت ترس از کودکی چیست؟

ترس از تاریکی می‌تواند ریشه در روند تکاملی داشته باشد مثلاً شکارچیان اغلب در شب شکار می‌کنند ترس معمولاً ناشی از خود تاریکی نیست؛ بلکه به علت افکار منفی است که در تاریکی رخ می‌دهد، در تاریکی احساس امنیت کمتر است و به دلیل آن‌که بینایی کامل نیست و نمی‌توان اطراف را به درستی بررسی کرد، سایر حواس تقویت می‌شوند. معمولاً افراد به دلیل اینکه محیط اطراف خود را به درستی نمی‌بینند دچار ترس شدید از تاریکی می‌شوند.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

قرار گرفتن در معرض تاریکی توانایی مغز را در درک سایر حواس دچار چالش می‌کند و این می‌تواند عامل مهمی برای ترس از تاریکی باشد

علت ترس از تاریکی و تغییرات مغزی :

علاوه بر تغییرات مغز که در غیاب نور رخ می‌دهد و به افزایش اضطراب می‌انجامد، ترس از تاریکی ممکن است با ترس از خشونت یا حمله مهاجمان احتمالی ارتباط داشته باشد. یعنی چون فرد در تاریکی جایی را نمی‌بیند، تهدیدهایی احتمالی را تصور می‌کند که ممکن است در تاریکی پنهان شده باشند. بنابراین مهم‌ترین علت ترس از تاریکی به خود تاریکی مربوط نیست، بلکه به خاطر خطرات ناشناخته پنهان در آن است. به همین دلیل سازندگان فیلم‌های ترسناک اغلب از تاریکی برای ترساندن بینندگان استفاده می‌کنند متخصصان بر این باورند که تاریکی حواس دیگر فرد را هم تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. فرد صدا را می‌شنود و حرکت را حس می‌کند، اما چون نمی‌تواند منبع آنها را ببیند، به احتمال زیاد ترس شدیدتری به او دست می‌دهد.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

ناامنی و نداشتن اعتماد به نفس هم ممکن است علل ترس از تاریکی باشند، به خصوص اگر فرد هنگام تنهایی از تاریکی بیشتر می‌ترسد. برخی از روانکاوان بر این باورند که ترس از تاریکی در افراد ممکن است با اضطراب جدایی از فردی در ارتباط باشد که بیشترین دل‌بستگی را به او دارند، برای نمونه یکی از والدین. این مسئله به دلیل اضطراب جدایی در کودکان رایج تر است.

ترس از کودکی را نادیده نگیرید :

یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای کمک به فرزند خود این است که ابتدا ترس او از تاریکی را تایید و تصدیق کنید.

اغلب اوقات، والدین با وجود ترس کودک، به اشتباه به کودک می‌گویند که همه چیز مرتب است و او از چیزی نمی‌ترسد و این ترس حقیقت ندارد. این اشتباه را مرتکب نشوید و به فرزند خود اطلاع دهید که ترس او را درک و می‌پذیرید و البته ترس او حقیقی است اما این حقیقت برای خیلی از کودکان رخ می‌دهد و یک امر طبیعی است.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به فرزند خود توضیح دهید که دلیل ترس از تاریکی او، ندیدن اشیا و محیط اطراف است. زمانی که نمی توانیم آنچه را در اطراف ما وجود دارد، درباره ی اشیا یی که واقعی نیستند خیالبافی می کنیم و این خیالات باعث نگرانی و ترس ما می شود

راه حل درست را به او نشان دهید و بگویید در این مواقع که خیال می کنید شی ترسناکی در اتاق است و در تاریکی به سر می برید، چراغ را روشن کنید و خواهید دید هیچ دلیلی برای ترس وجود ندارد .

کلید چراغ برق را در دسترس کودک قرار دهید:

کلید چراغ را در دسترس کودک قرار دهید و تخت خواب و لوازم مهم را در نزدیکی چراغ جای دهید. قد کودک خود را در نظر داشته باشید تا دست او به کلید چراغ برسد. در دسترس بودن کلید و توانایی خاموش و روشن کردن اتاق، احساس قدرت می دهد و همین احساس تا حدودی ترس از تاریکی کودکان را کاهش می دهد.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

با فرزند خود درباره ترس از تاریکی صحبت کنید :

کودکان موجودات عجیب با ترس های منحصر به فرد و غیرقابل پیش بینی هستند. یک روانشناس کودک می گوید یکی از کودکانی که ترس از تاریکی داشت، از سیب زمینی سرخ کرده می ترسید و کابوس سیب زمینی سرخ کرده می دیده است

زمانی که از فرزند خود می پرسید از چه چیزی می ترسد، ممکن است پاسخ دهد از یک هیولا یا موجودی ترسناک. والدین می بایست درباره ی تصویر دقیق آن هیولا سوالاتی بپرسند و به هیولای اصلی پی ببرند

گاهی اوقات از برنامه های تلویزیونی مخصوص کودکان غافل می شویم و فراموش می کنیم که ممکن است موضوعاتی برای کودکان ترسناک باشد. به عنوان مثال کودکی از خرگوش در یک برنامه کودک که توسط گرگ دنبال می شد می ترسید و کابوس های شبانه اش این خرگوش و گرگ را شامل می شود کنترل و محدود کردن هر چه که کودک می بیند و می شنود شاید کمی دشوار باشد اما با صحبت درباره ی داستان ها، تصاویر و تخیلاتی ذهنی کودک، می توان میزان ترسناکی آن ها را کاهش داد .

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

از چراغ خواب استفاده کنید

نور بسیار زیاد بر چرخه خواب کودک تاثیر می گذارد، پس نمی توان چراغ اصلی اتاق را روشن گذاشت. پیدا کردن میزان نور کافی و مناسب شاید کمی دشوار باشد. تاریکی مطلق، ترس را افزایش داده و کودک در طول شب بیدار می ماند. نور کم ممکن است سایه هایی بر روی دیوار ایجاد کند و خود مشکل را چند برابر کند. یک چراغ خواب را در اتاق کودک قرار دهید .

برای کاهش ترس با سایه ها بازی کنید

بازی عروسکی با سایه ها، یکی از راه های حساسیت زدایی است. نحوه بازی با سایه ها را به کودکان آموزش دهید؛ می توانید با دست های خود بر روی دیوار سایه ایجاد کنید و با سایه ها بازی کنید. بازی با سایه ها، مفهوم سایه را از بین برده و در ترس از تاریکی کودکان را کاهش می دهد .

چالش های پاداش دار ایجاد کنید

چالش هایی برای فرزند خود ایجاد کنید و در صورت غلبه بر ترس و چالش مورد نظر، پاداش. دریافت کنند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

از چراغ خواب استفاده کنید

به این مثال دقت کنید: مادری به فرزند خود می گوید "من می توانم همراه تو به آن اتاق تاریک بیایم، اما اگر خودت به تنهایی به اتاق بروی و وسیله مورد نیازت را برداری، در آن صورت یک هدیه از طرف من داری" نوع پاداش به شما و فرزندتان بستگی دارد، می توانید از پاداش درونی و یا بیرونی استفاده کنید برخی والدین، جعبه ی اسرار آمیز هدایا آماده می کنند و در صورت برنده شدن و یا انجام کاری، یک جایزه را به صورت تصادفی به فرزند خود تقدیم می کنند. البته هرگز حق انتخاب فرزند خود را نادیده نگیرید و برای شرکت در یک چالش، رقابت و یا مبارزه به او حق تصمیم گیری بدهید. وادار کردن کودک به انجام کارها، نتیجه ای نخواهد داشت و احتمالاً مشکلات را در آینده تشدید کند اگر شدت ترس از تنهایی کودکان، غیر قابل کنترل شد و بر عملکرد روزانه شما یا فرزندتان تاثیرات مخربی بر جای گذاشت، از متخصصان و روانشناسان کودک کمک بگیرید و به مراکز روان درمانی و مشاوره کودک مراجعه کنید. روانشناس کودک امکانات و دانش لازم برای درمان تخصصی و بالینی ترس از تنهایی کودک شما را در دست دارد و در مدتی کوتاه تر مشکلات را برطرف خواهد کرد .

آیا شما هم ترس از تاریکی داشتید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

