

چند روش کاهش ترس کودکان و نوجوانان

دکتر حسینی قربانی امیر



۱. کودک و نوجوان خود را به خاطر ترس هایش مسخره یا تهدید و سرزنش نکنید و از گفتن جملاتی مانند ، تو دیگر بزرگ شدی، یا ببین مگر من می ترسم، پرهیز کنید.
۲. کودکان و نوجوانان برای غلبه بر ترس خود باید به مهر و محبت والدین اطمینان کنند و والدین باید در این خصوص هر عمل شجاعانه و کوچک آنها را تحسین کنند.
۳. برای کاهش ترس باید با آن روبرو شد تا محرک های جدید را رفته رفته بتوان با محرک ترسناک جانشین کرد . درباره از بین بردن ترس اصول یادگیری، بخصوص اصل خاموشی بسیار پر کاربرد است .
- ✓ مثلا ، هنگام ترس از گربه ، گربه را به کودکان و نوجوانان نشان دهید (محرک نامطبوع) و سپس به آنان مقداری شیرینی (محرک مطبوع) دهید و این کار را چند بار تکرار تا موضوع ترسناک قبلی را فراموش کنند.
- ✓ هنگام مواجهه با کودک و نوجوانی که از تاریکی می ترسد ، ابتدا باید کودک و نوجوان را با تاریکی آشنا کرد و سپس با او بازی پیدا کردن اشیاء تاریکی را انجام می دهیم تا محیط ترسناک برای او جالب گردد و ترسش از بین برود ، برای عادت کردن به تاریکی کم کم میزان تاریکی را افزایش می دهیم.
۴. سرمشق دهی می تواند ترس کودک و نوجوان را کاهش دهد . مثلا برای کاهش ترس از حیوانات ، بهتر است به او فردی که از حیوان نمی ترسد نشان دهید و یا برای او نقاشی آن حیوان را بکشید و یا عروسک یا مجسمه آن حیوان را نشان دهید تا ترس او برطرف شود.
۵. نقاط مثبت رفتاری – اخلاقی کودک و نوجوان تان را بیابید و بر روی آن تمرکز کنید و شهادت کودک و نوجوان خود را بزرگ جلوه دهید و را تشویق نمایید. برای کاهش بخشی از ترس می توان از راه نزدیکی تدریجی کودک و نوجوان به موقعیت و منبع ترسناک همزمان با ایجاد همخوانی و محیطی نشاط آور . مانند روش اجرای تزریقات را به طریق بازی درمانی همراه با پخش موسیقی شعرهای شاد انجام داد تا میزان ترس کودکان و نوجوانان از مراکز بهداشتی و فرآیند درمان کاهش یابد.
۶. هنگام مشاهده ترس شدید کودک ونوجوان و عدم موفقیت هنگام به کارگیری این روش ها بهتر است به روانشناس مراجعه شود .

حسینی قربانی امیر

دکتری مشاوره