

وقتی یک صدای ساده یا سایه کوچک، لرزه به جان کودک می‌اندازد

ساعت هشت شب است. مادر تصمیم می‌گیرد بعد از شام، جاروبرقی را روشن کند تا خرده‌های نان را جمع کند. همین که صدای موتور دستگاه بلند می‌شود، آروین پنج ساله با جیغی بنفش دست‌هایش را روی گوش‌هایش می‌گذارد و خودش را به گوشه مبل می‌رساند. رنگ به صورتش نمانده، بدنش مثل بید می‌لرزد و از شدت ترس عرق سرد کرده است. او از سایه آویزان یک پیراهن پشت در اتاق هم وحشت دارد و می‌گوید هیولا آمده است. حاضر نیست حتی پایش را در توالیت بگذارد چون از صدای کشیدن سیفون طوری وحشت‌زده می‌شود که نفسش بند می‌آید. خانواده به خاطر ترس‌های آروین، دیگر نه می‌توانند دستگاه مخلوط‌کن را روشن کنند، نه مهمانی بروند و نه او را به کوچه و پارک ببرند.

پدر با ناراحتی می‌گوید: این مسخره‌بازی‌ها چیست؟ یک جاروبرقی که ترس ندارد. ترسو بار آمده و می‌خواهد جلب توجه کند. باید ببریمش جلو تا دست بزند و خجالت بکشد.

مادر می‌گوید: نه، به نظرم چشمش زده‌اند یا توی خواب چیزی دیده که ترسانده‌اش. بیایید برایش تخم‌مرغ بشکنیم یا پیش دعانویس ببریم تا ترسش بریزد.

اما در دنیای آروین، هیچ فیلمی بازی نمی‌شود. ترسی که او تجربه می‌کند صددرصد واقعی و برای جثه کوچکش طاقت‌فرسا است. برای مغز او، صدای جاروبرقی فقط یک صدای خانگی نیست، بلکه شیپور خطری سهمگین است که

خبر از حمله‌ای مهیب می‌دهد. بدن او واقعاً وارد حالت جنگ و گریز می‌شود و او احساس می‌کند اگر فرار نکند یا پناه نگیرد، جان‌ش در خطر خواهد بود.

چرا این اتفاق می‌افتد؟

ترس از تاریکی یا موجودات خیالی تا حدی برای خردسالان طبیعی است، اما وقتی ترس‌ها آنقدر افراطی، نامتعارف و پایدار می‌شوند که کل زندگی خانواده را فلج می‌کنند، نشان‌دهنده یک مشکل عمیق‌تر است. گاهی گوش‌ها یا حس‌های کودک محرک‌های معمولی مثل صداهای بم و لرزش‌ها را با شدتی بسیار بیشتر از آدم‌های عادی احساس می‌کنند. گاهی هم یک اضطراب فراگیر و پنهان در ذهن کودک خانه کرده که مغزش را مدام در وضعیت هشدار قرمز نگه می‌دارد و هر چیز بی‌خطری را برای او به یک دیو خطرناک تبدیل می‌کند.

چه کارهایی حال کودک را بدتر می‌کند؟

اول، روبرو کردن اجباری با عامل ترس. کشیدن دست کودک به زور و نزدیک کردن او به جاروبرقی روشن یا مجبور کردنش به ماندن در اتاق تاریک، نه تنها ترسش را نمی‌ریزد، بلکه ضربه روحی بزرگی به او می‌زند و وحشتش را تثبیت می‌کند.

دوم، تمسخر و خندیدن به او. گفتن این که مرد گنده از یک صدای کوچک می‌ترسد، شرم و حس ناتوانی را به ترس قبلی‌اش اضافه می‌کند.

سوم، تقویت ناخواسته ترس‌ها. با گفتن این که هیولا رفت یا من بیرونش کردم، به کودک تایید می‌دهید که واقعاً هیولایی وجود داشته و خیالش واقعی بوده است.

چهارم، تسلیم شدن همیشگی به ترس‌ها. اگر برای همیشه جارو زدن را تعطیل کنید یا هیچ‌وقت از سیفون استفاده نکنید، به مغز او ثابت می‌کنید که این چیزها واقعاً خطرناک بودند و باید همیشه از آن‌ها فرار کرد.

راهکارهایی برای آرامش بیشتر در خانه

ترسش را مسخره نکنید اما واقعی هم جلوه ندهید. به او بگویید: می‌دانم صدایش برایت خیلی بلند و ترسناک است، اما خیالت راحت باشد، این دستگاه است و کاری با ما ندارد. من کنارت هستم.

آشنایی بسیار آرام و بازی‌محور ایجاد کنید. در طول روز وقتی جاروبرقی کاملاً خاموش است و از برق کشیده شده، با هم نزدیکش بروید. روی آن یک برچسب خوشگل یا صورتک خندان بچسبانید. اجازه دهید با پای خود به آن دست بزند. روزهای بعد، در حالی که کودک در فاصله دوری است و شما با هم بازی می‌کنید، برای یک ثانیه کوتاهش روشن و فوراً خاموش کنید.

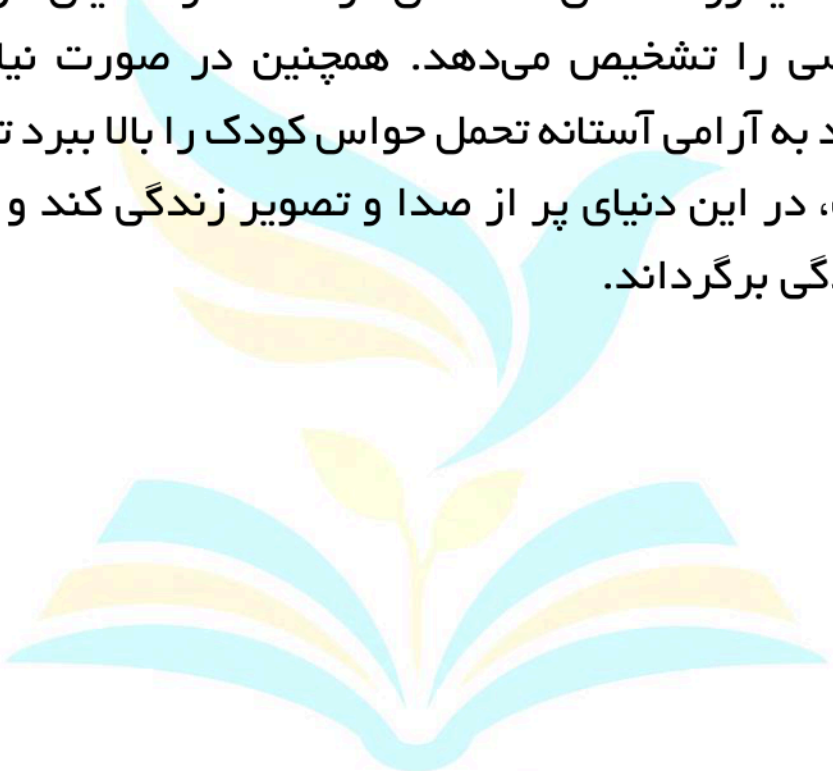
آمادگی ذهنی بدهید. هیچ‌وقت یک‌باره صداها را بلند تولید نکنید. چند دقیقه قبل بگویید: پسر، الان می‌خواهم چند لحظه از خردکن استفاده کنم. اگر دوست داری می‌توانی به اتفاق بروی، گوش‌هایت را با دست بگیری یا پیش پدرت بمانی.

مهارت‌ها با ابزارهای کمکی. اگر حساسیت به صدا بالاست، هنگام نظافت خانه می‌توانید از هدفون‌های نرم یا گوش‌گیرهای مناسب کودکان استفاده کنید تا صدای تیز دستگاه برایش ملایم و قابل تحمل شود.

چه زمانی باید از یک متخصص کمک گرفت؟

اگر این ترس‌ها روزمرگی خانه را کاملاً به هم ریخته، بیشتر از یک ماه است که به همان شدت ادامه دارد، کودک به خاطر یک ترس مانع خروج از خانه یا ورود به بخش‌هایی از منزل می‌شود، و بی‌قراری‌هایش با لرزش شدید بدن، حالت تهوع یا جیغ‌های غیرقابل مهار همراه است، زمان مراجعه به یک متخصص است.

یک روانپزشک یا روانشناس متخصص کودک، تفاوت میان فوبیای حسی و اضطراب مرضی را تشخیص می‌دهد. همچنین در صورت نیاز، کاردرمانی حسی می‌تواند به آرامی آستانه تحمل حواس کودک را بالا ببرد تا او یاد بگیرد بدون وحشت، در این دنیای پر از صدا و تصویر زندگی کند و آرامش را به زندگی خانوادگی برگرداند.



Daneshyar

محتوایی که مطالعه فرمودید یک بخش از محتوای ۳۵ بخشی است
برای دانلود نسخه کامل محتوای لطفا به وبسایت دانشیار
www.fd49.ir مراجعه فرمایید.

با توجه به اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی برای کودکان و نوجوانان و نقش بدون تردید آن در
ساختن جامعه سعادتمند و بالندگی فرزندان این سرزمین، لطفا این محتوا را در گروه‌ها، با
عزیزانتان و سایر هموطنان به اشتراک بگذارید

