

# چرا بچه‌ها از تاریکی می‌ترسند؟



آموزش خلاق کودک محور

جست و جو و آماده سازی:

مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان



مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان





وقتی چراغ‌ها خاموش می‌شوند، همه جا تاریک می‌شود. گاه این تاریکی بسیار ترس‌آور و وحشت‌انگیز است خصوصاً برای کودکانی که به تازگی در اتاق خودشان خوابیده و از مادرشان جدا می‌خوابند.

ترس از تاریکی به عنوان یک ترس طبیعی شناخته شده که همواره با نوع بشر همراه بوده است. انسان از همان نخستین ایام هنگام شب یا قرار گرفتن در تاریکی غارها گاه صدایی می‌شنید که منشأ اصلی آن را ندانسته و چون همه جا تاریک بود ترس از تاریکی به یک واکنش همیشگی در او تبدیل شد. بنابراین کودکان نیز گاه از تاریکی دچار هراس می‌شوند.

بزرگ‌ترین اشتباهی که والدین مرتکب می‌شوند، نامحترم دانستن ترس کودک از تاریکی و مسخره کردن اوست...

کودکی که از تاریکی می‌ترسد

اکثر کودکان دوست ندارند در تاریکی کامل و یا در اتاقی که درش بسته است بخوابند. هیچ فایده‌ای هم ندارد که ما به کودکان بیاموزیم که در تاریکی کامل بخوابد. بهتر است که به هنگام خواب، اتاق خواب او را با چراغ کم نور روشن نگه داریم؛ بدین ترتیب هرگاه کودک بعد از خوابی که می‌بیند بیدار شود می‌تواند موقعیت خود را در اتاق یابد و رویا و واقعیت را از هم تشخیص دهد. همچنین اگر در باز باشد او کمتر احساس جدایی و تنهایی می‌کند.

بعضی از کودکان هراس شدیدی نشان داده بطوری که علائم وحشت زدگی در آنها در برابر تاریکی دیده می‌شود.

ولی برخی کودکان با فرار از تاریکی اضطراب ناشی از آن را در خود خنثی می‌کنند.

کودکان وقتی وارد سن ۴ یا ۵ سالگی می‌شوند قدرت تخیلشان رشد کرده و گذشته از تفکر درباره موجودات خارق‌العاده و عجیب و غریب بسیار به دنبال داستان‌های ترسناک و تخیلی هستند بنابراین والدین گاه در این سن متوجه واکنش متناقض کودکان به تاریکی می‌شوند تا حدی که شب‌ها از خوابیدن در اتاق تاریکشان وحشت دارند.

ترس‌های وقت خواب (ترس‌های شبانه) از تاریکی، هیولای زیر پتو و تنها خوابیدن در سنین پیش از دبستان و سال‌های آغازین پس از آن معمول هستند. این‌ها سال‌هایی هستند که در آن قدرت تخیل کودک شما به طرز فوق‌العاده‌ای گسترش پیدا می‌کند، این به آن معنی است که او می‌تواند چیزهای جدید و ترسناکی را در تصور خود بگنجاند که از آن‌ها واهمه دارد.



بخش قابل توجهی از روز او غوطه ور در بازی های تخیلی همراه با انواع اژدها، دایناسور و آدم بدها (قهرمان های منفی) می گذرد. در هنگام خواب متوقف کردن این تخیلات و به خواب رفتن برای او مشکل می شود.

به دلیل تخیلاتی که در طول روز کودک ذهن خود را با آن درگیر کرده ناگهان حتی اشیای آشنا که قبلاً هرگز ترسناک نبوده اند -مثل اتاق خواب تاریک- وحشت آور به نظر می رسند؛ و از آن جا که کودک شما در این سن هنوز در حال آموختن تمایز بین خیال و واقعیت است احتمال وجود موجودی نامرئی در زیر پتو یا تخت برایش کاملاً واقعی به نظر می رسد.

کودکی که در مرحله ی رشد تصورات خیالی است، به راحتی می تواند از هر چیزی در تاریکی برای خود هیولائی بسازد و از آن هیولای خیالی خود بترسد. گاهی ترس از تاریکی صرفاً معمول این نکته است که کودک نمی داند در تاریکی چه باید بکند. گاهی نیز عادت ترس کودک از تاریکی آن است که نمی تواند مادر، پدر و یا شخص مراقب خود را ببیند. در صورتی که اگر این فرد دستش را به کودک بدهد، ترس کودک از بین خواهد رفت.

در برخی موارد، ترس کودک از تاریکی، ناشی از تصورات ذهنی او درباره ی دزد و موجودات خیالی ای است که از اطرفیان خود می شنود و یا گاهی خواب می بیند. از نظر یک کودک ۶ ساله، تاریکی مظهر هیولاها، غولها، دزدها و ... است که می توانند به او صدمه بزنند. برای مثال، زمانی که کودک به رختخواب می رود به یاد موقعیت ترسناکی که شب پیش در خواب دیده است، می افتد و آن گاه خواب از سر او می پرد و شروع به خیال پردازی مجدد می کند.

در بعضی موارد، حتی فکر تنهائی در یک اتاق تاریک کودک را می ترساند. کودکانی که از تاریکی و تنهائی، شدیداً دچار ترس، دلهره و اضطراب می شوند و از آن فرار می کنند، بیش از هر چیز نیازمند احساس امنیت و آرامش خیالی هستند که والدین و اعضای خانواده می توانند به آنها ببخشند.

تعدیل وحشت زدگی کودکان و ترس آنها از تاریکی راه های بسیار متفاوتی دارد یکی از این راه ها ریلکس کردن کودکان در این شرایط است.

کودکان کوچک تر با برخی قصه ها و شعرها آرامش پیدا کرده و برخی دیگر اگر کمی از تاریکی اتاقشان کمتر شود و یک چراغ کم نور روشن باشد احساس امنیت بیشتری کرده و راحت تر به خواب می روند.

تحقیقات دانشمندان استرالیایی نشان داده است کودکانی که شب ها در اتاق نیمه تاریک می خوابند یا حداقل یک لامپ کم نور در اتاقشان روشن است با آرامش بیشتری می خوابند و کمتر کابوس می بینند.



گذشته از آن کودکانی که در کنار تخت خوابشان یک چراغ خواب دارند احساس امنیت بالاتری داشته و استرس کمتری دارند.

این کودکان صبح ها علامت خواب آلودگی کمتری نیز دارند و به هنگام بازی و تکالیف عملی تمرکز بیشتری از خود نشان می دهند البته روانشناسان معتقدند رنگ اتاق خواب کودک اگر همراه با نور مناسب شود در احساس شادمانی او تأثیر زیادی دارد بنابراین کودکانی که اتاقی با نور بیشتر و رنگ روشن دارند خلقیاتی شادتر و احساس آرامش بیشتری نیز دارند.

پاتریشیا شیتز استاد آموزش مشاوره در دانشگاه آلاباما در بیرمنگام می گوید: «ترس های وقت خواب - از تاریکی، از جدایی از والدین، از صداها، از آدم های بدی که آسیب جسمی وارد می کنند- یک مرحله ی طبیعی در روند رشد است و اغلب بیش از آن چه که والدین انتظار دارند به طول می انجامد، این مرحله در حدود سن دوسالگی آغاز می شود و تا حدود هشت-نه سالگی ادامه می یابد.» علاوه بر این کودکان در سنین پیش از دبستان شروع به درک این نکته می کنند که چیزهایی در دنیا وجود دارد که می تواند به آن ها آسیب بزند. کار شما در طی ده سال آینده (و حتی بیشتر) این است که به کودک تان کمک کنید تا تفاوت بین خطر واقعی (مثل سوار شدن به ماشین شخص ناشناس) و چیزهایی که تنها تصویری در ذهن هستند که به نظر می رسند (مثل وجود یک جادوگر بین دیوار و رختخواب) درک کند.

شاید شما هم اکنون نتوانید به کودک کمک کنید که به طور کامل ترس خود را از بین ببرد، چون همچنان که اشاره شد او در روند رشد خود مجبور به از سر گذراندن این دوره و این تجربه ها است، اما کارهای زیادی هم هست که شما می توانید انجام دهید تا به کمک کنید که بر ترس های خود غلبه کند و خیلی راحت به خواب برود. در ساعات پیش از خواب، کودک را با داستان ها یا فیلم های شاد و غیرخشونت آمیز آماده کنید واز تعریف کردن قصه ها و افسانه های ترسناک و ناراحت کننده یا پخش کارتون های اینچنینی پرهیز کنید. برای موقع خواب نیز یک روند ثابت و مشخص و مسالمت آمیز که هر شب بتوانید آن را اجرا کنید در نظر بگیرید - برای مثال می توانید از برنامه ی پیشنهادی زیر به عنوان برنامه ی قبل از خواب کودک کمک بگیرید: یک حمام گرم، یک داستان ملایم، یک لالایی آرام و چند دقیقه در سکوت کنار رختخواب کودک ماندن.

آرامش مراسم قبل از خواب می تواند مثل نوعی ورد جادویی عمل کند و افکار و آدم های بد را از ذهن کودک دور کند و مرحله ی گذار از هوشیاری کامل به خواب عمیق را آسان کند. وجود یک یا دو چراغ خواب در اتاق خواب کودک می تواند احساس امنیت بیشتری به او بدهد. نیمه باز گذاشتن در اتاق خواب کودک، پخش کردن یک نوار قصه یا لالایی و تشویق کودک به خوابیدن با عروسک یا پتوی موردعلاقه اش نیز میتواند مفید باشد . اگر کودک خواهر یا برادری دارد، اجازه دهید با هم در یک اتاق بخوابند، این کار می تواند باعث شود ترس های



وقت خواب به همان سرعتی که پدیدار شده اند ناپدید شوند. اگر کودک تان از تنها ماندن وحشت دارد و تنها با تماس با شما احساس راحتی می کند. اگر برای تان مساله ای نیست که کودک مدتی با شما بخواهد تا زمانی که ترس های وقت خواب او کم رنگ بشود و وارد مرحله ی رشدی دیگری بشود از این کار دریغ نکنید.

اگر شما هر کاری که می توانسته اید برای قوت قلب دادن به کودک انجام داده اید و او هنوز هم شدیداً هراسناک است ممکن است ترس های او از حد نرمال گذشته باشد و مشکل فوبیا یا اضطراب داشته باشد. نشانه های وجود فوبیا (ترس های بی اساس) عبارت اند از گریه و تکرار مداوم آن به حدی که بیش از چند دقیقه طول بکشد و بیش از حد یک ترس معمولی طبیعی (از «من از تاریکی می ترسم» تا «همه ی چراغ های خانه را روشن کن تا دزدها نتوانند ما را بکشند.») باشد. ترس فوق العاده زیاد یا مداوم وقت خواب می تواند ناشی از یک اتفاق ناراحت کننده یا مشوش کننده در خانه یا مدرسه یا محیط های بزرگ تر باشد. باید دانست که حتی بچه های خیلی کوچک نیز استرس های ناشی از طلاق یا مرگ در خانواده، بیکار شدن یکی از والدین، اسباب کشی به خانه ی جدید، تغییر پرستار یا مربی یا معلم کودک، خشونت یا فجایع طبیعی درک می کنند. لازم به تذکر نیست که ترس های شبانه ناشی از آزار جسمی یا فیزیکی نیز باشند (در چنین حالتی واقعا یک هیولا ممکن است در اتاق کودک باشد)

اگر کودک تان به این دلیل که واقعا هراسان است؛ هر کاری می کند که با ترس مواجه نشود و اگر در رختخوابش نمی ماند و نمی تواند به خواب برود (البته نه فقط به این دلیل که دوست دارد تا دیروقت بیدار بماند!) ممکن است مسائل عاطفی اساسی داشته باشد که نیاز به بررسی دارد، هر چند ممکن است شما در ابتدا احساس کنید نیازی به مشاوره ندارید. اما در این زمینه یک مشاور می تواند به شما کمک شایانی بکند.

اکثر کودکان از تاریکی هراس دارند و همواره والدین آنها، با مشکلاتی از این قبیل همچون ترس کودک از حیوانات، ترس کودک از غریبه ها، ترس کودک از تاریکی و... مواجه هستند و البته در بیشتر مواقع هم نمی دانند که چه رفتاری را باید در مقابل این ترس ها از خود نشان دهند.

ترس کودکان معمولاً در برابر پدیده هایی رخ می دهد که اغلب بزرگسالان آنها را ترسناک نمی دانند و این در حالی است که ترس کودک برای خود او کاملاً واقعی است.

ترس در مفهوم کلی به معنای واکنشی است طبیعی و لازم و البته مهم و مفید. در صورتی که ترس به طور کامل کنترل و به طور منطقی تعبیر شود، باعث می شود که شخص در مواجهه با مشکلات بیشتر احتیاط کند.

از دیرباز عامل به وجود آورنده ترس در کودکان مورد توجه محققان بوده و البته جواب های بسیاری هم به آن داده شده است. گروهی، عوامل زیستی را به عنوان عامل برخی از ترس ها در کودکان عنوان کرده اند و برخی



دیگر، عوامل روانشناختی همچون تغییر در محل سکونت، جدا شدن از والدین و... را باعث به وجود آمدن ترس در کودکان می‌دانند یعنی کودک ترس را از والدین و اطرافیان خود فرا گرفته است. مثلا اگر مادر از عنکبوت می‌ترسد، این ترس ناخواسته به کودک منتقل می‌شود.

از عوامل دیگر که در ایجاد ترس در کودکان تاثیرگذار است، می‌توان به اتفاقات و حوادث محیط پیرامون کودک اشاره کرد. مثلا کودک با مشاهده صحنه تصادف و یا تماشای فیلم‌های ترسناک و وحشت‌انگیز دچار ترس و اضطراب می‌شود.

«یکی توی کمدم قایم شده، چشماش توی تاریکی برق می‌زند!»، «اجازه بده امشب توی اتاق شما بخوابم»، «می‌شه پیشم بمونی تا خوابم ببره؟» و... همه والدین، در دوران خردسالی فرزندشان، با چنین جملاتی مواجه می‌شوند. گاهی قضیه، به هیولای زیر تخت مربوط است و گاهی هم گول پشت پنجره. من و شما می‌دانیم که در تاریکی هیچ خبری نیست و خانه، در سیاهی شب، به اندازه روشنایی روز، در امن و امان است، ولی یک کودک دو، سه ساله که ترسیده، می‌تواند این قدر منطقی باشد؟ به نظر شما، بهترین راه برخورد با ترس از تاریکی در بچه‌ها چیست؟

قدم اول: به ترس کودک احترام بگذارید

بزرگ‌ترین اشتباهی که والدین مرتکب می‌شوند، نامحترم دانستن ترس کودک از تاریکی و مسخره کردن اوست. ترس بچه‌ها از تاریکی، نشانه خلاقیت و هوش آنهاست. وقتی شما، او را مسخره می‌کنید یا با الفاظی مانند ترسو و بی‌عرضه خطابش می‌کنید، نه تنها ترسش را از بین نمی‌برید، بلکه باعث می‌شوید خجالت بکشد و احساس گناه کند.

قدم دوم: آرام بمانید و آرامش کنید

وقتی بچه‌ها ترسیده‌اند، به همدردی شما نیاز دارند. پس حتی اگر از ناراحتی فرزندتان معذب شده‌اید، سعی کنید با چهره و صدایی آرام صحبت کنید. لازم نیست در همان لحظه، درباره اینکه «تاریکی اصلا ترس نداره» یا «هیولا و گول مال قصه‌هاست» با او حرف بزنید. این کار را به روز موکول کنید و به جای آن، از فرزندتان بخواهید درباره چیزی که باعث ترسش شده صحبت کند.

قدم سوم: با ترس بچه‌ها بازی نکنید

شاید بردن کودک به تخت‌خواب نرم و گرم خودتان، راحت‌ترین راهی باشد که ساعت دو بعد از نیمه شب، به ذهن‌تان می‌رسد، ولی این کار، انتخاب درستی نیست. برای دادن توانایی مقابله با ترس به دختر یا پسر



کوچولوی وحشت‌زده‌تان، چند دقیقه از خواب نازتان بزنید، کنارش بمانید و دستش را بگیرید. حتی می‌توانید از او سوال کنید که دوست دارد هر چند دقیقه یک بار به اتاقش سرزنید. ممکن است بگوید هر پنج دقیقه یک بار. سخت است، اما ارزشش را دارد.

برای این که فرزندتان آرام شود، لازم نیست در اتاقش راه بیفتید و زیر تخت، پشت پنجره یا هر جای دیگری را کنترل کنید و بگویید «این جا هیچ غولی نیست!» یا «اگه پسر خوبی باشی، آقا غوله سراغت نمیداد.» این کار، رسمیت بخشیدن به چیزی است که کودک را در تاریکی ترسانده. به جای این کارها، می‌توانید به او بگویید: «بیا زیر تخت رو به نگاه بنداز. این جا فقط اسباب‌بازی‌ها و کفشای خودته.»

چرا بچه‌ها از تاریکی می‌ترسند؟

۱. تلویزیون: تصویر و صدای تلویزیون، باعث تحریک بیش از حد مغز کودکان - به خصوص قبل از چهار سالگی - می‌شود.

۲. داستان‌های قبل از خواب: داستان‌های ترسناک و پر از موجودات خیالی که والدین، قبل از خواب برای کودک تعریف می‌کنند، دلیل دیگر ترس کودکان است.

۳. والدین: عجیب است، اما والدین با گفتن جملاتی مانند «اگه اتاقت رو مرتب نکنی، شب، آقاغوله میاد می‌بردت»، باعث ترس کودک از تاریکی می‌شوند.

چه‌طور ترس بچه‌هایمان از تاریکی را بیش‌تر و بیش‌تر کنیم؟

تاریکی با جیغ بنفش

پیش از هر کاری، یک بار، بخش اول کارتون شرکت هیولاها را ببینید؛ جایی که هیولاها باید برای تامین انرژی شهرشان، از بچه‌ها، جیغ‌های بنفش‌تری می‌گرفتند. بله؛ همان‌جا که یک هیولای شمالی، نیمه‌شب، از توی کمد تاریک می‌پرد وسط اتاق خواب یک بچه گوگوری مگوری و او، از ته‌ته‌های دلش جیغ می‌کشید و زبان کوچکش، ته حلقش، لقلق می‌خورد و این‌طوری، یک کپسول انرژی برای شهر پر می‌شد؛ حالا، این شماست که با ترساندن یک بچه، حس شرارت خودتان را ارضا می‌کنید.

تاریکی، بهترین فرصت است؛ فرصتش فراهم است تا حس توهم بچه را قدری قلقلک بدهید که «ای وای، توی شیشه پنجره، عکسی افتاده. یعنی کی می‌تونه باشه؟»

کافی است همین موقع، پارچه یا هر چیز نرمی را روی پوست بچه حرکت دهید و اصلاً به روی خودتان نیاورید. تکرار این حرکت، حس یک ترس تکرارشونده را در ذهن بچه، ماندگار می‌کند. اگر سوسکی، چیزی هم همین



موقع، از اطراف شما رد شود که عالی می‌شود. در همین لحظه‌ها، یک جمله زیبا که البته گفتن آن، ظرافت‌های خاص خودش را دارد، هیجان را به اوج می‌رساند؛ جمله‌ای مثل «پخ!»

برای تکمیل کاشته‌هایتان، کافی است یکی از آن زیرزمین‌های تاریخی - نیاز نیست راه دوری بروید. معمولاً زیرزمین و پارکینگ‌های تاریک هم این ویژگی را دارند- را انتخاب کنید؛ چون تاریکی‌های همراه با پله و فرود، نقش مخوفی دارند.

بله؛ بله؛ این شماست که دارید ترس بچه را از تاریکی، زیاد می‌کنید. خود شماست که می‌توانید یک ترس مهیب را بکارید تا بعدتر، کپسول کپسول، خباثت پر کنید.

البته باید خاطرنشان کرد که برخی ترس‌ها در سنین خاصی بروز می‌کند که امری طبیعی است اما اگر این نوع ترس‌ها بیش از دو سال ادامه یابد، نیاز به درمان دارد.

اما برای رفع معضل ترس در کودکان، بیشتر از همه والدین و اطرافیان می‌توانند مثرتر باشند و باید توجه داشته باشند که:

- برای رفع مشکل ترس در کودکان نباید عجولانه عمل کنند چرا که ترس به تدریج و با گذشت زمان درمان می‌شود و از بین می‌رود و والدین با حفظ آرامش و خونسردی خود می‌توانند به رفع ترس در فرزندشان کمک کنند.

- هرگز کودک را به خاطر ترس و اضطرابی که دارد، تحقیر و سرزنش نکنیم چرا که کودک نمی‌تواند علت ترس خود را که از دید بزرگترها غیرمنطقی است، درک کند لذا سرزنش نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه بر اضطراب او می‌افزاید.

- زمانی که کودک تحت درمان و مراقبت است، باید عوامل ایجادکننده ترس را کشف و برطرف سازیم.

- بازی و سرگرمی به عنوان یکی از راه‌های از بین بردن ترس در کودکان به والدین پیشنهاد می‌شود.

به هر حال باید توجه داشت که ترس به عنوان یک گزینه طبیعی از همان آغاز تولد در نهاد انسان‌ها قرار دارد اما اگر از حالت عادی خارج شود، به عنوان یک نوع مرض و بیماری درمی‌آید که نیاز به درمان داشته و توصیه روانشناسان در این زمینه بسیار سودمند است.

از جمله کارها و اقداماتی که به منظور کاهش ترس کودک از تاریکی می‌توان انجام داد عبارتند از:

۱. علت اصلی ترس کودک را باید شناخت





برای مثال، پدر و مادر می توانند نسبت به رفتارها و رویدادهای روزانه‌ی فرزند خود حساس باشند و تغییرات محیطی او را - اعم از خانه، مدرسه و دوستانش - مورد بررسی قرار دهند، حتی می توانند، علایق و انگیزه های جدید او را بشناسند. گاهی که کودک به شدت ترسیده است و قادر به بیان کلامی ترس خود نیست، می توانید از او بخواهید که با رسم نقاشی، ترس خود را به تصویر در آورد.

آن گاه دقت کنید که کودک چه می کشد و با چه رنگ هائی آن را رنگ آمیزی می کند. معمولاً اضطراب ها و ترس ها با رنگ های تیره، مات و تاریک رسم می شوند و گاهی هم کودک با خط خطی کردن چهره ای که کشیده است، سعی در از بین بردن و محو کردن عامل ترس خود دارد. پس از نقاشی، می توانید با کودک درباره‌ی اثرش صحبت کنید و با سئوالات ساده ای که از او می پرسید، علت ترس او را جویا شوید. برای مثال، می توانید بپرسید: «شکلی که کشیده ای، شبیه چیست؟ تو را به یاد چه چیزی می اندازد؟ و...» در این خصوص توجه به دو نکته ضروری است؛

■ کودک را وادار به نقاشی از موضوعی که باعث ترس او شده است، نکنید.

■ اجازه دهید که او ابتدا احساس امنیت و آرامش کند و در صورت تمایل تصویر خیالی خود را رسم کند.

۲. زمان خواب کودک را می توان با تداعی های خوش و آرامش بخش همراه ساخت

انجام مراسمی برای خوابیدن به کودک امنیت و آسودگی خیال می دهد. برای مثال، مسواک زدن، شب بخیر گفتن، پوشیدن لباس خواب، شنیدن داستانی ساده و یا خاطره ای از دوران کودکی می تواند دلپره و اضطراب کودک را کاهش دهد.

۳. با روشن نگه داشتن یک چراغ کم نور و یا چراغ خواب می توان اتاق کودک را از تاریکی محض در آورد

دقت داشته باشید، چراغ خواب را جایی قرار دهید که نور آن موجب سایه‌ی وسایل اتاق بر روی دیوار نشود، زیرا کودکان با خیال پردازی های خود سایه ها را به صورت اشباح و موجودات خیالی تجسم می کنند. در مواردی نیز، استفاده از یک چراغ قوه‌ی کوچک که کودک بتواند آن را زیر بالش خود بگذارد، به او آرامش خیال می دهد.

۴. بعد از آن که چراغ اتاق را خاموش کردید، چند دقیقه نزد کودک بمانید و درباره‌ی روزی که گذرانده است، با او صحبت کنید



زمانی که قصد ترک اتاق را دارید، این اطمینان را به کودک بدهید که هر وقت شما را صدا کند، فوری نزد او خواهید رفت. چنان چه احساس می کنید کودک شدیداً از تاریکی ترسیده است، می توانید تا زمانی که او کاملاً به خواب نرفته است، نزد او بمانید.

۵. اگر کودک عادت دارد که نیمه های شب از خواب بیدار شود، هیچ گاه او را به اتاق خواب دعوت نکنید، زیرا ترک چنین عادتی دشوار و سخت است

در عوض می توانید با گفتن جملاتی اعتماد به نفس او را تقویت کند، ترس را از دل او بزدائید. به عنوان مثال، می توانید به او بگوئید: «از این که دختری دارم که تنها در اتاقش می خوابد، احساس غرور و افتخار می کنم».

۶. زمانی که کودک وحشت زده از خواب می پرد، سعی نکنید با انتقاد و یا سرزنش، کودک را مورد تحقیر قرار دهید

و یا احیاناً به این دلیل که شما را از خواب بیدار کرده است، او را از خود برنجانید و یا دچار احساس گناه کنید، بلکه صبورانه نسبت به ترس کودک و منشأ آن کنجکاوی به خرج دهید و از او بخواهید در صورت تمایل درباره ی ترسش و یا موجوداتی که در خواب دیده است، صحبت کند، زیرا از این طریق ترس و وحشت کودک کاهش می یابد و راحت تر می تواند به مقابله با آن بپردازد.

۷. گاهی انجام برخی بازی ها و سرگرمی ها در تاریکی می تواند موجب کاهش ترس کودک از تاریکی شود به عنوان مثال، پدر و مادر می توانند جلوی نور شمع به سایه بازی با انگشتان بر روی دیوار بپردازند و یا در تاریکی جایشان را تغییر دهند و از کودک بخواهند آنها را پیدا کند. هدف از انجام این بازی ها آن است که کودک به تاریکی عادت کند و دریابد که اشیاء در تاریکی هیچ تفاوتی با زمانی که هوا روشن است، نمی کنند.

**منبع : میگنا، دانشنامه روانشناسی و علوم تربیتی**



مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، نهادی غیردولتی و ناسودبر است. این نهاد در سال ۱۳۷۹ از سوی پژوهشگرانی که در حوزه ادبیات کودکان فعال بودند، پایه گذاشته شد و اکنون با بیش از ده سال پیشینه از فعالیت های گسترده، در سطح ملی و بین المللی به کار خود ادامه می دهد.

دفتر این مؤسسه در تهران است و شیوه همکاری با این نهاد به دو شکل کار رسمی و داوطلبانه است. مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان هزینه های سازمانی خود را از راه کمک های مردمی و اجرای پروژه های فرهنگی و انتشاراتی به دست می آورد. چنانچه مؤسسه درآمدی داشته باشد، این درآمد را در راه گسترش هدف های خود هزینه می کند.

#### پیوندگاه:

<a href="http://koodaki.org">koodaki.org</a>	مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان	کودکی
<a href="http://iranak.org">iranak.org</a>	ایران کودکی	ایرانک
<a href="http://ketabak.org">ketabak.org</a>	پنجره ای به جهان خواندن	کتابک
<a href="http://amoozak.org">amoozak.org</a>	آموزش خلاق کودک محور	آموزک
<a href="http://khanak.org">khanak.org</a>	با من بخوان	خوانک
<a href="http://rootak.org">rootak.org</a>	پایگاه ارتباط فرهنگی کودک و نوجوان	روتک
<a href="http://dabire.org">dabire.org</a>	درست بیاموز، تا درست بنویسی	دبیره
<a href="http://koodakar.org">koodakar.org</a>	سندوق آموزش و توانمند سازی کودکان کار و محروم	کتاب هدهد
<a href="http://hodhod.com">hodhod.com</a>	گزیده ترین کتاب های کودک و نوجوان	