

## ترس کودک نتیجه رفتار والدین است

**بسیاری از کودکان از چیزهای مختلف اطرافشان می ترسند که این احساس ترس می تواند علت های مختلفی داشته باشد. والدین باید این علت ها را بشناسند و یاد بگیرند که چگونه باید بر ترس خودشان غلبه کنند**

زهره احمدی دکترای روانشناسی و عضو انجمن روانشناسان ایران به «شهروند» توضیح می دهد که طبیعی است که گاهی کودک از مسائلی مانند تاریکی، تنهایی، دکترو آمپول بترسد، در واقع برخی ترس ها در کودکان طبیعی است و به مرور زمان از بین می رود، اما برخی از ترس ها غیرطبیعی است و نیاز به درمان و توجه والدین دارد. او توضیح می دهد که هیچ کودکی ترسو به دنیا نمی آید و حتما عواملی از جمله عوامل زیستی، روان شناختی، خانوادگی و ... سبب ایجاد احساس ترس در کودک می شود.

### بچه ها از پدر و مادر الگو می گیرند

برخی از ترس ها در کودکان به علت الگو برداری از والدین صورت می گیرد، زیرا والدین الگو و سرمشق کودکان هستند و کودکان با مشاهده رفتار و حالات والدین و خانواده خود شروع به شناسایی محیط ها و موقعیت های امن از ناامن می کنند.

### اورا و ادا را به کاری نکنید

این روانشناس در این باره می گوید: «برخی از پدر و مادرها برای ساکت کردن فرزند یا وادار کردن او به انجام کاری کودک را تهدید می کنند و از چیزی می ترسانند؛ این رفتار فشار روانی زیادی را به کودک وارد می کند.»

### عدم احساس امنیت یکی از عوامل ترس کودک

به اعتقاد او که سال ها در حوزه روانشناسی کودک تحقیق کرده، یکی از علت های ایجاد ترس در کودکان، عدم احساس امنیت است و در توضیح آن می گوید: «وقتی به علل مختلف کودک احساس امنیت نمی کند، دچار ترس خواهد شد. مثلا وقتی که کودک به دلیل شافل بودن مادر، باید در جای دیگر روز خود را بگذراند دچار عدم امنیت می شود و ترس هایی در او به وجود می آید.»

### کودک را به خودتان وابسته نکنید

وابستگی کودک به یکی از والدین شاید در دید اول برای پدر و مادر شیرین باشد، اما در نهایت می تواند بسیار مضر باشد. احمدی در این باره می گوید: «یکی از دلایل ترس کودک همین وابستگی زیاد به پدر و مادر است، به همین علت کودک زمانی که از والدین خود به دلایلی جدا قرار می گیرد، دچار ترس و اضطراب می شود.»

### فیلم ترسناک، کودک را ترسو می کند

او رفتارها و بی توجهی های پدر و مادر را نیز از دیگر عوامل تأثیرگذار در این ماجرا دانسته و تأکید می کند که کودکان قوه تخیل قوی دارند و با تماشای فیلم های ترسناک و وحشت انگیز دچار ترس می شوند، زیرا این ترس ها روی قدرت تخیل کودک اثر می گذارد و ترس و وحشت زیادی را در کودک ایجاد می کند. احمدی به این نکته نیز اشاره می کند که برخی از کودکان به علت تغییرات نبرد دچار ترس می شوند. این دسته از کودکان با عوض کردن محل زندگی خود به علت عدم آشنایی با جاهای مختلف خانه دچار ترس می شوند. بعضی از ترس ها هم به دلیل تجربیات واقعی مثل تصادف کردن، گم شدن، آسیب دیدن و ... در کودک به وجود می آید.

### چه ترس هایی باید درمان شوند

برخی از ترس ها در کودکان طبیعی است و نگران کننده نیست. یک ترس عادی بدون نیاز به مداخلات درمانی کاهش یافته و از بین می رود. اما اگر ترس بیشتر از سن دو سالگی در کودک تداوم داشت، باید درمان شود.

### کودک را مجبور به کاری که از آن می ترسد، نکنید

احمدی تأکید می کند که کودک تان را مجبور نکنید کاری را انجام دهد که از آن می ترسد، زیرا این کار شما موجب وارد شدن صدمه روانی به او می شود. کودک تان را به علت ترس که دارد، سرزنش نکنید، بلکه به جای سرزنش و تحقیر کردن با او همدلی کنید. در مواقعی که کودک تان احساس ترس و خطر می کند، در او احساس امنیت ایجاد کنید، مثلا کنارش باشید و او را مطمئن کنید که مراقبش هستید.

### با مشاور مشورت کنید

تلاش کنید موانع ترس را از کودک دور کنید و با مراجعه به روانشناس و کمک گرفتن از او سعی کنید ترس کودک تان را اگر از نوع نگران کننده است، رفع کنید. او ادامه می دهد که صبر داشته باشید، زیرا ترس کاهش می یابد و یکباره از بین نمی رود. برای کاهش آن از بازی، فیلم و گفتن قصه کمک بگیرید، زیرا کودکان از بازی و قصه نکات زیادی را یاد می گیرند. در همین مدت سعی کنید کودک را مستقل بار بیاورید، زیرا کودکان وابسته بیشتر از بقیه دچار ترس می شوند.

### اورا با دیگران مقایسه نکنید

اگر به کودک تان بگویید مثلا فلانی از تو کوچک تر است، اما از هیچ چیز نمی ترسد؛ با این کار نه تنها ترس را در او کاهش نداده آید، بلکه با مقایسه او با همسالانش، عزت نفسش را از بین برده آید.

متأسفانه تهیه زغال بلوط شغل بسیاری از مردم که در حاشیه این جنگل ها زندگی می کنند، شده است.

### گردشگران بی احتیاط

سهم گردشگران در آتش سوزی های سهوی این جنگل ها غیرقابل اغماض است؛ گاهی یک آتش کوچک که به درستی خاموش نمی شود می تواند بخش مهمی از جنگل را به آتش بکشد.

صمدنژاد ادامه می دهد که ۹۰ تا ۹۵ درصد آتش سوزی ها عامل انسانی دارد که از این میزان حدود ۸۵ درصد آن غیر عمدی است از این روستاها خواستیم تا بروشورهای هشدار دهنده در خصوص برخورد با افراد خاطی در بین جوامع محلی و گردشگران توزیع کنند که بدانند اگر باعث آتش سوزی شوند چه عواقبی برایشان دارد، همچنین قرار شد اطلاعیه هشدار دهنده در سطح استان ها در جاهایی که سابقه آتش سوزی دارند، توزیع شود که می تواند تا حد زیادی بازدارنده باشد.

### آیا می توان جنگل را احیا کرد؟

احیای جنگل ها امکان پذیر است اما نیاز به زمان زیادی دارد. بسیاری از تخریب هایی که در جنگل ها ایجاد شده زمان زیادی برای ترمیم نیاز دارد؛ زیرا این مشکلات در کوتاه مدت ایجاد نشده که در کوتاه مدت نیز از بین برود. نمی توان به راحتی گفت احیای جنگل های زاگرس چقدر زمان می برد؛ زیرا از بین رفتن درختی دویست یا سیصد ساله نیاز به همان میزان زمان برای احیا دارد.

### به داد جنگل ها برسیم

آن قدر جنگل نداریم که آن را طعمه آتش کنیم، در دهه ۳۰ شمسی مجموع رویشگاه های جنگلی ما در هیرکانی ۳۰۵ میلیون هکتار اعلام شده بود و آن زمان در مجموع ۱۸ میلیون هکتار جنگل داشتیم، اما امروز جنگل های هیرکانی به ۱۰۶ میلیون هکتار کاهش یافته یعنی بیش از نیمی از این جنگل ها را از دست دادیم و در مجموع اکنون فقط ۱۲ میلیون هکتار جنگل داریم، یعنی ۶ میلیون هکتار جنگل را در طول ۶ دهه اخیر از دست دادیم.

### نابودی ۱۵ میلیون بلوط در دو دهه

نیمی از جنگل های هیرکانی موجود هم جنگل های مخروبه هستند و به شدت در آستانه فروپاشی قرار دارند، در زاگرس هم ۳۰ درصد جنگل ها در معرض خشکی کامل قرار گرفتند و ۱۵ میلیون بلوط را در مدت دو دهه اخیر از دست داده ایم. با این حساب متوسط سرانه جهانی جنگل ۱۷ صدم هکتار است در حالی که این سرانه در ایران هشت دهم درصد است؛ یعنی سهم ایرانی ها از جنگل یک چهارم استاندارد سرانه جهانی است. بنابراین شرایط جنگل های ما به گونه ای نیست که آن را سالانه طعمه آتش و سرعت نابودی آنها را بیشتر کنیم.

### به فکر سبزی جنگل باشیم

اما در هر حال آتش سوزی ها در زاگرس تکرار می شود و جزء جدایی ناپذیر اکوسیستم شده، بنابراین امکان حذف کامل آن وجود ندارد؛ تغییرات اقلیمی هست، مسائل فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی هم هست و البته بحث قوانین که بسیار مهم است. بنابراین مجموع عوامل کنار هم باعث شده که آتش سوزی در زاگرس به طور مداوم باشد اما اینکه ما هر سال با آتش سوزی ها غافلگیر شویم راه حل نیست و باید تجربه کسب کنیم، باید یک برنامه جامع برای آتش سوزی ها با توجه به تحلیل ها و داده های آماری و دلایل آتش سوزی در هر منطقه تدوین شود.



# زخم کاری برپیکره جنگل

جنگل ها در بحران کرونا، خشکسالی و بی آبی فراموش شده اند

## سهم جنگل ها در کشور ما ۷ درصد است

درویش تأکید می کند که تصور کنید در کشوری که تنها ۷ درصد از مساحت کل آن را پوشش جنگلی تشکیل داده است و ۹۳ درصد مابقی آن خشک و نیمه خشک و پوشش گیاهی آن بسیار کم است، هر یک درخت چه اهمیتی برای ما دارد که اجازه می دهیم به همین راحتی از بین برود. در واقع با هر یک درختی که در زاگرس از دست می دهیم، کشور را به سمت بیابانی شدن سوق می دهیم.

او بر این باور است که شدت و حدت و وسعت آتش سوزی ها طی سال های اخیر در جنگل ها و مراتع زاگرس نسبت به گذشته افزایش پیدا کرده و ترمیم آتش سوزی هایی با این شدت در جنگل هایی مانند زاگرس که خود به دلایل مختلف مانند کشاورزی، دامداری بیش از حد ظرفیت، عوامل انسانی دیگر و بیماری ها و آفات که در سطوح بسیار وسیع طغیان می کند، توانایی زادآوری خود را از دست داده است، بسیار دشوار است.

این فعال محیط زیست نگران حیات وحش این جنگل ها هم هست؛ سنجاب ها و خرگوش هایی که گاهی توان فرار کردن از این آتش را ندارند و در دل جنگل محو می شوند. درویش تأکید می کند: «در جنگل ها جمعیت زیادی از حیات وحش مانند سنجاب وجود دارد که به ایجاد اکوسیستم های مناسب کمک می کند اما حیات وحش نیز بر اثر آتش سوزی های جنگلی از بین می روند و عملاً زمانی که این سطح از آشفستگی در اکوسیستم های جنگلی ایجاد می شود، اکوسیستم توانایی ترمیم خود را از دست می دهد و این موضوع باعث می شود جنگل های کشور رو به زوال بروند.»

### دست خالی نمی شود کاری کرد

بهمن ایزدی، رئیس هیأت مدیره کانون سبز فارس نیز دل نگران جنگل است. خودش با دست خالی به دل جنگل زد تا شاید بوته ای کمتر بسوزد و درختی برگ هایش را از دست ندهد. او دلخور است از تمام کسانی که به قول او کم کاری کرده اند. از همان زمانی که او خبر آتش سوزی را داد، برخی مسئولان زمان طلایی را با گفتن اینکه هلی کوپتر باید از بوشهر و اصفهان بیاید، از دست دادند و او با دلخوری و صدایی بغض آلود می گوید: «گفتند صبر کنید و آتش صبر حالیش نیست. هکتارها جنگل سوخت؛ بالای ۷ هزار هکتار و این یعنی فاجعه. زیرا این تنها بخش سوخته جنگل نیست و

## ملیحه محمود خواه صدای گریه هایشان

در میان صدای سوختن بلوط ها و سنجاب ها و خرگوش ها و پرند هایی که آتش نای پروازشان را گرفته است، گم شده است؛ آتشی که گاهی فرو می نشیند و دوباره از زیر خاکستر زبانه می کشد. هنوز هم آتش دست از سر زاگرس برنداشته است و زخمش را بر پیکر جنگل عمیق تر می کند. حالا جنگل در دل کرونا، خشکسالی، بی آبی و مشکلات دیگر گم شده است و فریادش به گوش کسی نمی رسد و آتش جولان می دهد؛ بدون آنکه کسی جلودار آن باشد. دوستداران محیط زیست هم آمده اند اما دست شان خالی است و با ترکه های چوب به زبانه های بلندی رفته اد که جانی در بدن بی رمق جنگل باقی نگذاشته اند. آتش همچنان در ارتفاعات کوه سیاه ارسنجان و لای خره زبانه می کشد.

### آتشی که هر سال زبانه می کشد

امسال هم با آغاز فصل گرما آتش رویشگاه های زاگرس را در بر گرفت و امسال هم مثل همه سال های قبل همچنان آمادگی و امکانات کافی برای اطفای حریق در این رویشگاه مهم و با ارزش کشور که منزلگاه درختان بلوط است، وجود نداشت.

محمد درویش، فعال محیط زیست، توضیح می دهد که جنگل های زاگرس یک منطقه استراتژیک در کشور ماست و معیشت حدود ۱.۵ میلیون نفر از مردم که در این محدوده زندگی می کنند، وابسته به جنگل های زاگرس است. جنگل های زاگرس یکی از مهم ترین رویشگاه های جنگلی کشور هستند و بیش از ۸۰ درصد عشاير و ۵۰ درصد دام کشور در این منطقه حضور دارند و ۴۰ درصد آب کشور از این منطقه تأمین می شود.

جنگل های زاگرس ۱۱ استان کشور را در بر گرفته است و از استان آذربایجان غربی آغاز می شود و تا فیروزآباد فارس ادامه دارد. این موضوعی است که این فعال محیط زیست به آن اشاره می کند و می گوید: «جنگل های زاگرس ۶ میلیون هکتار وسعت دارد که این میزان جنگل در حدود ۳۰ میلیون هکتار از مساحت کشور پراکنده است. منطقه زاگرس حدود ۳۰ میلیون هکتار وسعت دارد که در این ۳۰ میلیون هکتار، ۶ میلیون هکتار جنگل است و تیپ جنگل ها نیز بلوط است؛ گونه مقاوم و خشکی پسندی که قدمتی بیش از ۵۵۰۰ سال دارد. جنگل هایی که می توان مانع خشکسالی شود و جلوی سیل و اثرات تغییر اقلیم و ... را از بین ببرد.»