

## الفصل الثالثة

متى يهتز البناء النفسي  
عند الطفل؟





## الفصل الثالث

### متى يهتز البناء النفسي عند الطفل؟

الطفل كائن رقيق سهل التشكيل وسهل التأثر بما يدور حوله ومن هنا تكون مسئوليتنا نحن الآباء والأمهات كبيرة في تنشئة الطفل وتوجيهه.. إما إلى الطريق الصحيح فينشأ شاباً على نهج سليم بعيداً عن الاضطرابات والمشاكل النفسية، وإما أن ينشأ مليئاً بالعقد النفسية التي تؤدي به إما إلى الجنوح أو المرض النفسي، وفيما يلي نعرض الأسباب الأساسية في اهتزاز البناء النفسي عند الأطفال .

#### أولاً: أسباب مصدرها الأب والأم:



1- المعاملة القاسية للطفل والعقاب الجسدي والإهانة والتأنيب والتوبيخ.. يؤدي إلى توقف نمو ثقته بنفسه ويملأه الخوف والتردد والخجل في أي شيء يفكر في القيام به ويصبح عرضة للمعاناة النفسية.

2- الخلافات العائلية التي تجبر الطفل على أن يأخذ جانباً إما في صف الأم أو الأب مما يدخله في صراع نفسي.

- 3- التدليل والاهتمام بالطفل الجديد ... فمجيء وليد جديد يعتبر صدمة قوية قد ينهار بسببها كثير من الأطفال.. والطفل يتضايق إلى حد الحزن حين يرى طفلاً آخرًا قد حظي بما كان يحظى به ويمتلك أشياء لا يمتلكها أحد سواه وكل هذا بسبب تدليل الوالدين للطفل الجديد أمامه وعدم الاهتمام به كما كان من قبل.
- 4- الصراع بين الأب والأم للسيطرة على الطفل والفوز برضاه فيجد الطفل منهما توجيهات وأوامر متناقضة مما يضع الطفل في حيرة شديدة وعجز عن الاختيار يعرضه لمعاناة نفسية كبيرة ويؤهله للأمراض النفسية فيما بعد.
- 5- إحساس الطفل بالكراهية بين الأب والأم سواء كانت معلنة أو خفية.
- 6- عدم وجود حوار بين الأب والأم وأفراد الأسرة.
- 7- عدم وجود تخطيط وتعاون بين الأب والأم لتنمية شخصية الطفل وتنمية قدرته العقلية.
- 8- التقدير الشديد على الطفل وحرمانه من الأشياء التي يحبها رغم إمكانات الأسرة التي تسمح بحياة ميسورة.
- 9- الإغداق الزائد وتلبية كل طلبات الطفل والمصروف الكبير الذي يعطى له بما لا يتلاءم مع عمره وما يصاحب ذلك من تدليل زائد يفقد الأب والأم بعد ذلك السيطرة والقدرة على توجيه الطفل وتربيته.

### ثانياً: أسباب مصدرها الأمر:

- 1- تعرض الأم لبعض أنواع الحمى أثناء الحمل أو تناولها عقاقير تضر بالجنين أثناء الثلاثة أشهر الأولى من الحمل أو ممارستها لعادة التدخين السيئة مما يؤثر على قدرات الجنين العقلية.
- 2- الأم غير السعيدة أثناء فترة الحمل.
- 3- الطفل الذي يربى بعيداً عن أمه وخاصة في السنوات الأولى من عمره.
- 4- الأم المسيطرة التي تلغي تماماً شخصية الأب في البيت مما يجعل رمز الأب عند الطفل يهتز.
- 5- إهمال تربية الطفل وتركه للشغالة أو المربية.

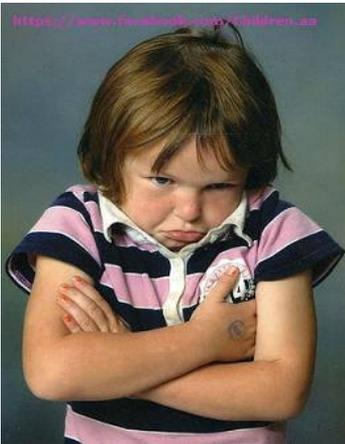
- 6- انشغال الأم الزائد باهتماماتها الشخصية.
- 7- وكثرة الخروج من البيت وترك الطفل.
- 8- تخويف الطفل من أشياء وهمية كالعفاريت والحيوانات المخيفة من خلال الحكايات التي تحكى له والتي تترك أثراً سيئاً على نفسيته.

### ثالثاً أسباب مصدرها الأب:



- 1- الأب الذي يمحو تماماً شخصية الأم ويلغي دورها وأهميتها.
- 2- تتأثر نفسية الطفل كثيراً حينها يرى أباه وهو يشتم أمه ويضربها أمامه.
- 3- الأب السكير الذي يعود آخر الليل مخموراً ويزعج أفراد الأسرة يؤثر كثيراً على رمز الأب لدى الطفل.
- 4- عندما يكتشف الطفل أن أباه يكذب أو أن أباه رجل غير شريف، عندها يفقد احترامه لأبيه ويبدأ في المعاناة التي قد لا تظهر إلا عندما يكبر.
- 5- انشغال الأب الزائد بعمله وعدم تخصيص وقت كاف للجلوس مع الطفل والاهتمام به.
- 6- هجرة الأب خارج الوطن مما يجعل الطفل يفتقده كمثل أعلى وكمعلم ومرب وقدوة.

### رابعاً أسباب مصدرها الطفل نفسه:



- 1- تواضع قدرات الطفل الذكائية مقارنة بزملائه في الفصل، مما يجعله يشعر بالنقص والخنجل وخاصة إذا تعرض إلى ضغط زائد من مدرسته.
- 2- وجود عاهة عند الطفل تعرضه لسخرية بقية الأطفال، كشلل الأطفال أو ضعف السمع أو ضعف أو تشويه في جسده.

### خامساً: أسباب مصدرها وسائل الإعلام السلبية:

إذا تحدثنا عن التلفزيون كوسيط إعلامي هام يتأثر به الطفل تأثراً شديداً يصل في بعض الأحيان للإدمان، فنجد أن الطفل يقوم بكل أنشطته الحوية وهو يشاهد التلفزيون، فهو يأكل ويلعب ويقوم بعمل واجباته المدرسية أحيانا وهو يشاهد التلفزيون.. ونعلم جميعا أين يكمن الخطر في هذه المشاهدة، حيث يشهد العالم الآن انفجارا من البث الفضائي لفنونات لا نعلم حقيقة مصادرها أو حقيقة أهدافها، ولكننا نعلم أنها تحمل ثقافات بعيدة كل البعد عن ثقافة مجتمعنا الإسلامي وقيمه، ومثال بسيط على ذلك الكارتون الشهير (توم وجيري) يعرض للطفل كيف يمكن للفأر الصغير الضعيف أن ينتصر على القط الضخم بالخداع والحيل واستسهال الإيذاء والتسبب في الألم الشديد له، وتنزل كلمة النهاية على وجه الفأر وهو يتلذذ بقهر القط بدهائه وخبثه.

وتلك الأفلام المسماة بالخيال العلمي التي تأخذ عقل الطفل بعيد عن واقع مجتمعه وحقيقة مشاكله، وتجعل شغله الشاغل هو انتظار مخلوقات خارقة القوة تأتي من الفضاء لتدمر العالم وتقتل البشر وتستولي على الأرض، هذا الفكر يربى عند الطفل الإحساس باستحالة تحقيق سلام حقيقي في هذا العالم المتطور وربما يخلف فيه إحساس بغياب الأمان، والعدوانية، وتجده كلما عرض عليه اختيار لعبة اختار مسدسا أو رشاشا أو ما شابه من أدوات القتال والدفاع عن النفس.

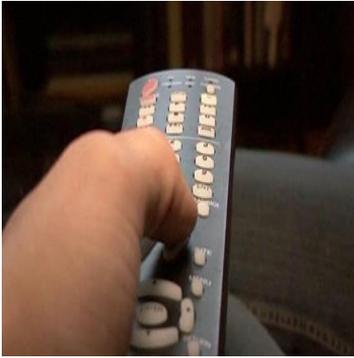
ونجد إعلانات تتخلل هذه البرامج عن سلع شديدة السطحية ليس لها علاقة حقيقية بالسلع التي من الممكن أن يحتاجها الطفل، بل هي أشياء تجعله إنسانا استهلاكي لا يفكر في حقيقة احتياجاته، بل يطالب الطفل بحياة كلها ترفيه في ترفيه، وللأسف يستجيب بعض الآباء لتحقيق هذا الترفيه الأعمى للطفل رغبةً منهم أن ينعم طفلهم بما حرموا هم منه.

ولكن لنتنبه إلى أن أهم علماؤنا وأدباؤنا وغيرهم ممن نجحوا ولمعوا في مجتمعنا العربي أو حتى في العالم، لم ينعموا بكل هذه السلع التافهة. اعتقد أن العقاد مثلا لم يستخدم الفيديو جيم وهو طفلا، والأديب العالمي نجيب محفوظ لم تتمتع طفولته بجهاز كمبيوتر عليه كل ألعاب الأكشن والرسوم المتحركة، والدكتور أحمد زويل أو الدكتور البر ادعى لم يتناول كلاً منهما هذا الكم من الشيكولاته والهمبورجر والكورن فليكس وشرائح البطاطس مختلفة الطعوم.

ووقفة سريعة عند الانترنت، ذلك الذي جعل العالم قرية واحدة، وأتاح الاتصال بين كل أفراد العالم نساء ورجال وأطفال، فهو سلاح ذو حدين يجب الانتباه إلى خطورته وكيفية التعامل معه. فلا بد أن نختار للطفل ما يشاهده أو يتعامل معه في زمننا هذا، زمن العولمة، والتهديد بضياح الهوية.

يجب أن نضرب إليه دائماً ما يراه أو يعرض عليه.. فنقول هذه أخطأت في كذا، وهذا لم يفعل كذا.. وهكذا، يجب أن نراقب ونتابع ونكمل النقص مع مراعاة احترام ميول الطفل واختياره لما يشاهده، فقيمنا قدر ما هي مرنة ولكنها متينة يستطيع الطفل الارتكاز عليها إذا غرست فيه، يستطيع الطفل من خلال ارتكازه على ثقافة مجتمعه، وقيم دينه أن يتعامل مع كل الثقافات بلا قلق، يأخذ منها ما ينفعه وينبذ ما يخلط عنه.

متى يكون الإعلام مفيداً للطفل وكيف يمكن القضاء على الظواهر السلبية فيه؟



يمكن تحقيق ذلك من خلال ما يلي:

- تحديد الرسالة المفيدة للطفل.
- اختيار القنوات المناسبة للعرض.
- الموازنة مع البرامج التربوية في المدرسة.
- حماية الطفل من الإعلام السلبي قدر الإمكان.
- تطوير برامج إعلامية (متلفزة) لخدمة الجانب التربوي.
- التنوع في المواد الإعلامية المقدمة للطفل.
- الاهتمام بالمستوى الفني وطرائق العرض للمواد الإعلامية.
- صياغة بعض البرامج الإعلامية داخل المؤسسات التعليمية والتربوية.
- وضع نظام وقيمي لمشاهدة الأبناء للتلفزيون، يهدف إلى تقليل تأثير التلفزيون على نشاطاتهم الأخرى مثل الصلاة والقراءة والزيارات والواجبات الدراسية والنوم المبكر.
- وضع جهاز التلفزيون في مكان عام في المنزل حتى لا ينفرد الطفل أو المراهق بمشاهدته.
- إغلاق التلفزيون يوماً في الأسبوع بجانب إغلاقه أيام الاختبارات، وذلك لعدم جعله شيئاً مهماً وأساسياً داخل المنزل.

## سادساً: أسباب مصدرها ضعف الثقة بالنفس:



من المظاهر التي نَجدها لدى أبنائنا الذين يشعرون بضعف الثقة بالنفس هي ما يلي:

- 1- التردد: فالطفل الذي يعاني من ضعف الثقة بالنفس يتردد كثيراً عند توجيه سؤال ما إليه، بسبب عدم ثقته بالقدرة على الإجابة الصحيحة.
- 2- انعقاد اللسان: وهذا الوضع ناجم أيضاً عن عدم الثقة بالقدرة على الإجابة الصحيحة.
- 3- الانكماش: هو ظاهرة طبيعية في الأطفال

وتبدو واضحة عليهم عندما يكملون عاماً، حيث يبدأ الطفل يدير وجهه خجلاً، أو يغمض عينيه، أو يغطي وجهه بكفيه إن تحدث شخص غريب إليه، وفي السنة الثالثة يشعر بالخجل عندما يذهب إلى دار غربية، فهو قد يجلس هادئاً بجانب أمه، أو إلى جانبها طوال الوقت ثم يزداد الإحساس بالخجل ويبدو في صور كثيرة بعضها مقبول ويعبر عن الحياء والأدب وبعضها غير مقبول ويعبر عن ضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على التفاعل مع الآخرين ومواجهة المواقف الحياتية اليومية.

لذا فالأطفال في حاجة إلى التعود على التعامل مع المجتمع دون خجل مع ضرورة الالتزام بالحياء، والحياء هو: التزام الصغار بمناهج الفضيلة، وآداب الإسلام، فهو خلق يبعث على ترك القبيح، ويمنع من التقصير في حق الكبير، ويدفع إلى إعطاء ذي الحق حقه، ولذا لا بد أن يتعودوا منذ نشأتهم؛ على أن الاستحياء يحمي من اقرار المنكر، ويبعد عن ارتكاب المعصية، ويدعو إلى توقير الكبير، وغض البصر عن المحرمات، وتنزيه اللسان عن الخوض في باطل.

ولابد أن يفتن المربون دائماً إلى ضرورة توطين الأطفال على التزام الآداب والحياء باستمرار حتى عند الإساءة.

- 4- عدم الجرأة: حيث يشعر الإنسان بعدم القدرة على مجابهة الأخطار التي يمكن أن يتعرض لها.

- 5- التهاون: حيث يحاول الشخص تجنب مجابهة الصعاب والأخطار التي تصادفه في حياته.
- 6- عدم القدرة على التفكير المستقل: حيث يشعر الفرد دوماً بحاجة إلى الاعتماد على الآخرين.
- 7- توقع الشر وتصاعد الشعور بالخوف في أبسط المواقف التي تجابه الفرد.
- 8- لجوء الطفل إلى الكذب: لعدم إشباع رغبته من امتلاك الألعاب والأدوات؛ أو لكي يحمي نفسه من العقاب؛ حيث أنه يخشى أن يخبر المسؤول عنه بحقيقة الأمور خوفاً من التعامل معه بعنف، وهذا النوع من الكذب والغش لا يفعله الطفل إلا إذا علم أن العقاب الذي ينتظره أليم، ولو أن المربين حاولوا أن يعلموا النشء أن الصدق نجاة لهم من العقاب لسارع الأطفال إلى الصدق والمواجهة دون تردد.

#### سابعاً: أسباب مصدرها الخوف:

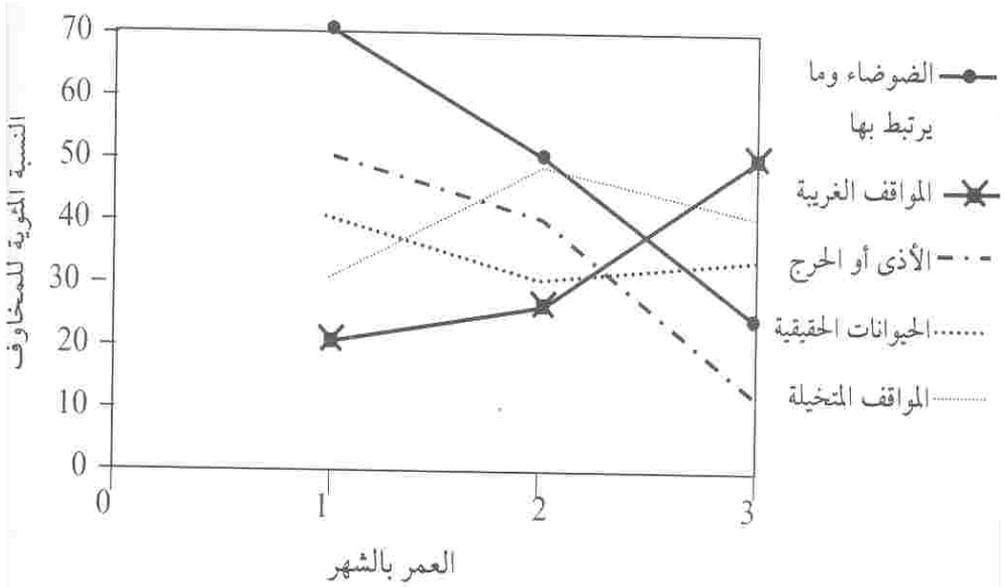


تشير الدراسات والأبحاث المختصة بالحياة الانفعالية للطفل أن الخوف يكون في مقدمة الانفعالات التي تظهر على الطفل، ولا يسبقها في الظهور إلا انفعال الفرح والحزن يتبعه بعد ذلك الخوف ثم الغضب، وذلك في مرحلة الطفولة المبكرة وبالتحديد منذ الشهر السادس من عمر الطفل وذلك لأن هذه الفترة (منتصف السنة الأولى) هي فترة التمييز في

الإدراكات عند الطفل، فهو على وجه الخصوص يستطيع في هذه الفترة إدراك وجه أمه وتمييزه عن بقية الوجوه، هذه الإدراكية في النمو لها دلالتها على الخوف؛ لأنها ترتبط بتمييز الطفل وتعرفه على وجه من بين الوجوه العديدة، مما يدل على أنه قد تعود على رؤيته، وأنه بدأ يتعلق به، لذلك فإن المختصين يرون بأن فصل الطفل عن أمه لأي سبب من الأسباب يجب أن يتم قبل الشهر السادس، أما بعد هذه الفترة فإن مثل هذا الفصل أو الانفصال يمكن أن يتسبب في عواقب سيئة على نفسية الطفل.

ويمثل الشكل الآتي تغير مخاوف الطفولة مع النمو والتطور موضحاً خمسة مخاوف شائعة في ضوء تكرار حدوثها لدى الأطفال من خمس سنوات فأكثر، فالمخاوف من الضوضاء وما يرتبط بها من مواقف غريبة هي شائعة شيوفاً كبيراً لدى صغار الأطفال، إلا أنها تتناقص

تناقصاً منتظماً كلما اكتسب الأطفال سيطرة متزايدة على حياتهم الخاصة، وتزايد المخاوف من الحيوانات الحقيقية أثناء السنتين الأوليتين بنفس المعدل تقريباً للخوف من المواقف المتخيلة. ويوحى ذلك بأن التخيل يمكن أن يؤدي دوراً في المخاوف المرتبطة بالحيوانات، ومع ذلك فبعد عامين من العمر تختفي هذه المخاوف، وترتفع المخاوف من المواقف المتخيلة بصورة حادة فخلال هذا الوقت يتطور تخيل الطفل بسرعة.



### أسباب الخوف عند الأطفال وطرق علاجه:

أثبتت الدراسات التربوية الخاصة بسيكولوجية الخوف الطفولي، أن هناك عدة أسباب لسلوك الخوف عند الأطفال من أهمها:

#### 1- الخبرات المؤلمة:

يحدث الخوف عند الطفل عندما يعاني من ضيق نفسي ناتج عن خوف قادم، يشعر الأطفال بالعجز وبعدم القدرة على التكيف مع الحوادث، والنتيجة هي بقاء الخوف الذي يكون شديداً ويدوم لفترة طويلة من الوقت وتسمى هذه المخاوف الناتجة عن الخوف الأصلي، بالمخاوف العامة، وهي غالباً ما تكون شائعة عند الأطفال بجميع أصنافها، فإذا عض كلب الراعي طفلاً ما أو جرحه؛ فإن ذلك سيؤدي بالطفل للخوف من جميع الكلاب، ومن جميع الحيوانات بل وحتى من جميع الأجسام التي لها صوف أو فرو.

ويرى ماكبريد: أن التنشئة الخاطئة أو الخبرة المؤلمة - الصدمة الانفعالية الحادة - أو هما معاً من الأسباب الرئيسية للخوف الذي يستعصى على العقل فهمه، سواء عند الأطفال أو في حياة البالغين.

## 2- نماذج الخوف:

يكتسب بعض الأطفال سلوك الخوف من الحيوانات أو الأشياء أو المواقف نتيجة مشاهدته لها عندما يكون برفقة والديه أو أحد أفراد الأسرة، فيصاحب ذلك مشاهدته لانفعالات الخوف التي يديها الوالدان أو المرافقون له، فيتخذ منهم نموذجاً يقلده فيخاف مما يخاف منه الكبار وخاصة من يثق بهم.

## 3- إسقاط الغضب:



إن الشعور بالغضب والحدة نتيجة سوء المعاملة والرغبة في إيذاء الكبار، هي من الاستجابات العادية في الطفولة، إلا أن هذه الرغبة تمثل شعوراً غير مقبول، ولذا يتم إسقاطها على الكبار فعبارة: "إنني أكرهك وأريد أن ألحق بك الأذى" أمر غير مقبول وقد تتحول إلى "إنك تكرهني وسوف تلحق بي الأذى أو تقتلني"، وهذا النموذج من الاستجابة يصبح قوياً بشكل خاص في عمر سنتين إلى ست سنوات.

إن التشجيع على الاشتراك في أي نوع من أنواع السلوكيات غير المقبولة، ربما يؤدي إلى الشعور بالذنب والخوف من العقوبة. إن لدى الأطفال جميع أشكال الأفكار الغريبة أو الجنسية أو العدوانية، وكذلك التخيلات التي يمكن أن تخيفهم بشكل مباشر أو تؤدي إلى إسقاطات، فالخوف من العقاب يتم إسقاطه على الأشخاص الذين يستثيرون الغضب أو يظهر في تخيل الطفل بأنه موضوع للعقاب من قبل الوحوش أو المجرمين أو الكائنات الخرافية، وإسقاط الغضب أمر طبيعي، ولكن الإزعاج أو المضايقة أو الإسقاط المبالغ فيه طويل الأمد ليس طبيعياً، وبعض الأطفال أو المراهقين لم يتعلموا كيف يتقبلون غضبهم ويتعاملون معه..

#### 4- الضبط والمراقبة الزائدة من قبل الوالدين:

يساهم جو البيت الذي يتسم بالشدة والصرامة والضببط الزائد في إنتاج أطفال يخافون السلطة بصورة خاصة، وقد يتطور خوف هؤلاء الأطفال ليصل إلى حد الخوف من المعلمين أو الشرطة الذين يمثلون السلطة، إن أسر هؤلاء الأطفال لا يهتمون بالمخاوف المؤقتة التي تظهر على أطفالهم، ونتيجة لعدم تقبلهم لمثل هذه المخاوف وتوقعهم أن يكون الطفل كما يريدون، فهم يوجبون النقد للطفل لأنه يتصرف بشكل طبيعي، إن توقعات الآباء المبالغ بها هي سبب قوي لخوف الأطفال من الفشل، وكذلك الآباء النزاعون للكمال الزائد كثيراً ما يعاني أطفالهم من الخوف، فهم لا يستطيعون تلبية متطلبات الوالدين، ويخافون أية محاولة أو أي تجريب.

#### 5- المشكلات الأسرية:



تؤدي الصراعات المستمرة بين الأبوين أو بين الأخوة إلى جو من التوتر في البيت، وتؤدي المجادلات المستمرة الحادة إلى الشعور بعدم الأمن والأطفال الذين لا يشعرون بالأمن يحسون

بأنهم أقل قدرة من غيرهم على التعامل مع مخاوف الطفل العادية وحتى المناقشات حول المشكلات المالية أو الاجتماعية اليومية، يمكن أن تخيف الأطفال وخاصة الحساسين الذين يشعرون بأنهم مثقلون بمشكلات الأسرة التي لا يستطيعون فهمها أو يسيئون تفسيرها باعتبارها مشكلات لا أمل في حلها، وتتضخم هذه المشاعر في حالة إدراك الأطفال لوجود ضعف في قدرة الآباء على مواجهة المشكلات.

#### 6- أسباب غامضة:

بعض مخاوف الأطفال تحدث نتيجة لأسباب غامضة وغير واضحة أو مقنعة وقد تحدث لفترات معينة، وقد تتلاشى إذا تم تجاوزها ولم يركز عليها من قبل الأهل، إن الاهتمام الشديد والانزعاج قد يكرس الخوف في نفس الطفل، ويدعم إحساسه بالخوف، بينما غض الطرف وإهمال الموقف وعدم التركيز، يخفف من وطأة التأثير على مشاعر الصغير.

## مثيرات ثقافة الخوف عند الأطفال:

تنوع مثيرات ثقافة الخوف عند الأطفال لاعتبارات مختلفة فتكون مجموعة عديدة من المثيرات، وفيما يلي عرض لأهم هذه المثيرات:

### أ. المثيرات الحسية:

يقصد بالمثيرات الحسية المثيرات التي تسبب الخوف عن طريق الحواس الخمس المعروفة ومن أهمها: الخوف من الضوضاء، الخوف من الظلام، والخوف من بعض أنواع الحيوانات: كالحصان أو القرد أو الأفعى أو الخوف من الحرامي أو الشرطي، وهكذا.

### ب. المثيرات غير الحسية:

ويقصد بالمثيرات غير الحسية المثيرات التي تسبب الخوف الذي لا يمكن إدراك حقيقته كالخوف من الموت أو الخوف من العفاريت أو الخوف من نار جهنم، وما شابه ذلك، ويرجع هذا النوع من الخوف إلى كثرة التخيل والتفكير المفرط في مثل هذه الأمور، إن سبب خوف الطفل من الموت هو نفس السبب الذي يجعله يخاف من العزلة، فالموت مظهر من مظاهر العزلة والطفل الصغير يتألم أشد الألم من مظاهر العزلة التي يتصف بها الموت.

### ج. المثيرات المدرسية (الخوف من الامتحان):

الخوف من الامتحانات ظاهرة إنسانية عامة يشعر بها كل طفل يريد النجاح في امتحانه، وكل امتحان من الممكن أن يثير عدة مخاوف منها: الخوف من المجهول، والخوف من التعرض للعقاب أو السخرية، وكل هذه المخاوف من الممكن أن تؤثر على نفسية الطفل الممتحن، إلا إذا أعطي شيئاً من الثقة في نفسه وقدراته واطمأن بأن الامتحان أمر طبيعي ومتوقع لتحديد اختلاف القدرات.

### د. المثيرات الأسرية (الخوف من الانفصال عن الأم):

يعد انفصال الطفل عن رعاية أمه تهديداً لسلامته ولكي يتحمل هذا الانفصال يجب أن يعرف عن طريق التجربة الشخصية أن الأم ستعود إليه حتماً في وقت ما، وأنه سيلقى العناية من شخص آخر بنفس الاهتمام، مثل هذا الشعور يسبب له ارتياحاً نفسياً وإلا سيعتقد أنه لن يجد الراحة وأن الأم لن تعود إليه مما يزيد من مخاوفه.

إن الانفصال عن الأم يمكن أن يؤثر على مستقبل حياته، ولكن إذا كان رجوع الأم مرتبطاً بعودة أمنه وطمأنينته كانت الأمور يسيرة غير باعثة على الخوف، ولكن الانفصال المتكرر الطويل قد يحدث جرحاً انفعالياً كبيراً، ويلجأ بعض الوالدين إلى تهديد طفلها بالانفصال عنه وقد يسلك تبعاً لذلك سلوكاً يرضيها وتجنب ما يسبب افتراقها عنه. فهذه التهديدات قد تسبب في نفس الطفل شعوراً بالخوف ناجماً عن اعتقاده بأن والديه سيختفيان عنه يوماً ما.

### الطرق المثلى لمواجهة ثقافة الخوف عند الأطفال: أ. الخيال الإيجابي:

إن استعمال الطفل لخياله بصورة إيجابية من أهم الطرق التي ينصح بها في مواجهة خوف الطفل، فتصور الطفل لأحداث قصة مشوقة أو رحلات ممتعة أو مناظر ومشاهد خلابة يريحه، ويقضي على توتره، ويزيل خوفه، إن الخيال يستغل كوسيلة يرى الطفل من خلالها نفسه أكثر قدراً واستعداداً على تحمل المشكلات والتغلب على المخاطر والتعامل مع المواقف الجديدة، كذلك يمكن استغلال قصص الأطفال المسلية التي تصف وتحدث عن الأشياء والمواقف المثيرة للخوف، والتي توحى بوسائل ناجحة للقضاء على ذلك الخوف.

### ب. مكافأة الشجاعة:



إن مكافأة الطفل على السلوك الشجاع من الطرق الفعالة التي ينصح باتباعها في مواجهة ثقافة الخوف الطفولي، فيجب أن يمتدح الطفل على كل خطوة شجاعة وتقديم المكافأة المادية له، ويمكن تحديد سبب المخاوف وزمانها ومكانها تحديداً دقيقاً ومكافأة الطفل إن استطاع أن يتحمل مقداراً صغيراً جداً من تلك المواقف، فكثير من

الأطفال يستمتعون باكتساب المكافآت عن طريق إظهار مدى شجاعتهم فإذا قال الطفل: مرحباً مثلاً لشخص غريب يحصل على خمس نقاط، وإذا أجاب على الهاتف يحصل على عشر نقاط، وبالتحدث مع أشخاص مختلفين يجمع الطفل تدريجياً عدداً من النقاط التي تستخدم للحصول على امتيازات أو ألعاب.

### ج- التدريب:

إن التدريب يمكن الأطفال أن يشعروا بالراحة عندما يكررون أو يعيدون حوادث مخيفة نوعاً ما، ويعتبر اللعب لدى صغار الأطفال شكل طبيعي للتدريب، فالألعاب والتمثيل تمكن الأطفال من التعبير عن أشكال متعددة من المشاعر والمخاوف.

إن امتداح الأطفال من قبل الكبار يعززهم على ممارسة التدريب المتعلق بالأشياء المخيفة، كما أن استخدام لوحة تبين مدى التقدم هو في حد ذاته معزز بالنسبة لبعضهم، كما أن بعض الأطفال يستجيبون وبشكل جيد للتدريبات المرئية أو المنظورة، والتي هي عبارة عن تمرين عقلي للسير في نشاطات متعددة، ويستطيع الكبار رسم السلوكيات البديلة للمخاوف لكي يجهزوا الأمر لبعض المواقف المخيفة.

وهناك نقاط مهمة يجب التركيز عليها لعلاج الخوف وهي كالتالي:

- إحاطة الطفل بجو من الدفء والمحبة حتى يشعر بالأمن والطمأنينة.
- الكشف عن مخاوف الطفل ودوافعه المكبوتة وتبصيره بحقائق الأمور.
- العلاج الجماعي بتشجيع الطفل على الاندماج مع غيره من الأطفال.
- توفير الجو العائلي الذي يتصف بالهدوء والاستقرار
- ضرورة تعاون المدرسة مع الآباء في علاج الأطفال الذين يعانون من الخوف فيجب ألا تستعمل المدارس الضرب أو التخويف.
- إعطاء الأبناء حرية التصرف، وتحمل المسؤولية، وممارسة الأمور على قدر نموها.
- عدم تخويفهم، ولا سيما عند البكاء - بالغول، والضبع، والحرامي، والجنني، والعفريت.. إلى غير ذلك، وذلك يدخل في عموم الخيرية: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف " حديث صحيح "».