

الخشوف عند الأطفال



بطاقة فهرسة
فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

شحاتة، حسن أحمد
الخوف عند الأطفال/ تأليف: أ.د حسن أحمد شحاتة، د. منى إبراهيم الشراقوي.
ط1- القاهرة: الوادي للثقافة والنشر، 2018.
136 ص، 20سم.
تدمك 3 70 6515 977 978
1- الأطفال - علم نفس 2- الأطفال - نمو 3- الأطفال - رعاية
أ- الشراقوي، منى إبراهيم (مؤلف مشارك) ب- العنوان 155.4

تاريخ الإصدار: 1441هـ - 2020م

حقوق الطبع: محفوظة

الطبعة: الأولى

رقم الإيداع: 17988/2018م

الترقيم الدولي: ISBN: 978 - 977 - 6515 - 70 - 3

تذير: لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال أو أية وسيلة من الوسائل (المعروفة منها حتى الآن أو ما يستجد مستقبلا) سواء بالتصوير أو بالتسجيل على أشرطة أو أقراص أو حفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن كتابي من الناشر.

الوادي للثقافة والنشر

ص.ب (130 محمد فريد) القاهرة 11518

E-mail: darannshr@hotmail.com



الخشوف عند الأطفال



د. منى إبراهيم السرقاري

مستشارة الصحة النفسية

خبيرة تربوية

أ.د. حسن أحمد شماعة

مستشار الصحة النفسية

استشاري البيئة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



إهداء

إلى الوالدين ...
طفلكما نودة وأكثر تمهين ...
تعرفنا على شخصيته ...
أحرصا على تربيته بطريقة سليمة ...
فهو زرعكما ...
وكلما اعتنيتما بزراعكما فسوف يكون عوده قوياً ...
يتحمل الرياح ويبقى قوياً ...
حتى يؤتي ثماره.

المؤلفان





المقدمة

تعد مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان، فهي مرحلة التكوين لشخصيته، التي ستترافق معه طوال حياته. وبناء على طريقة التربية وأسلوب تعامل الأبوين تتكون شخصية الطفل، فإما أن ينشأ قوي الشخصية، ناجحًا



في حياته، وإما أن يسيطر عليه الضعف والخوف. ويعد هذا الكتاب إضافة في "موسوعة الطفل"؛ لأنه يتناول موضوعاً مهماً، وهو "الخوف عند الأطفال"، وسوف نتعرض فيه إلى أهم أسباب الخوف عند الأطفال، والذي اتضح أن منها ما هو وراثي من جينات الأم أو الأب، ومنها ما هو مكتسب، تدخلت في وجوده أو زيادته بشكل مرضي أسباب معينة. كذلك، من الأسباب المكتسبة التي تؤثر بشكل سلبي في خوف الطفل: العلاقات الأسرية المتوترة بين الأم والأب، وكثرة المشاحنات، والصوت العالي، وعدم إحساس الطفل بالأمان في أسرته وبين والديه. أيضاً، أفلام الرعب التي يشاهدها الأطفال في التلفزيون، أو أفلام الكرتون التي تحتوي على مشاهد أشباح وأشكال مخيفة، تؤثر بشكل سلبي على الطفل، ومشاهد القتل في النشرات للأطفال والكبار، التي تؤثر بشكل كبير - وتعد أحد أهم مسببات تفاقم المرض. يضاف إلى ما سبق، تهديد



الأطفال عندما يخطئون، واستخدام مصطلحات قاسية، مثل: هذبك، هكسرك، هاجيبلك أمنا الغولة، وغيرها من الكلمات التي يستخدمها الأهل كثيرًا لتخويف أبنائهم، وإجبارهم على الطاعة.

كذلك، إدخال الأطفال غرفة مظلمة للعقاب، والقسوة الزائدة من الأب أو الأم، والصوت العالي في التوجيه والصراخ والنظرات الحادة المرعبة من الآباء. من جانب آخر، فإن الإفراط في الدلال، والحماية الزائدة للطفل تجعله يخاف من أي نسبة تحمل للمسئولية، أو مواجهة المجهول، أو القيام بعمل فيه أية نسبة خطورة، كما أن تعرض الطفل لحادث كبير، وخوفه من أن يحكيه لتحديد من قام بممارسته عليه، أو خوفه من مواجهة هذا الشخص أو أن يكذبه، يزيد الخوف عند الطفل، ويفقده ثقته بنفسه، كذلك صدمته عند رؤيته لعزيز عليه في موقف سيء.

ومن المؤكد أن جميع الآباء والأمهات حريصون على أن يكون أطفالهم أصحاب شخصيات قوية، وسوف نحاول في هذا الكتاب "الخوف عند الأطفال" مناقشة موضوع الخوف من جميع جوانبه، والتعرف إلى أنواعه ومظاهره وأسبابه، ودور الأسرة في ذلك، كما نطرح كافة الرؤى والمحاوِر لعلاج هذه الظاهرة.

وأتمنى أن يحقق هذا الكتاب "الخوف عند الأطفال" الأهداف المرجوة، والتي نأمل أن تتحقق -من خلال مساعدة الأبوين- في كيفية التعامل مع طفلها، وتربيتها بطريقة صحية وسليمة.

الرؤى



الفصل الأول الخوف ومظاهره

مقدمة:

الأمن نعمة كبيرة، ومنة عظيمة، يمنها الله على من يشاء من عباده، قال تعالى: ﴿الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَءَامَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾ [قريش: 4]، فذكرها الله كمئة منه ونعمة - سبحانه وتعالى - على أهل مكة. والخوف غريزة وضعها الله في نفس كل شخص؛ لتحميه وتقيه، مثلها مثل باقي الغرائز، فالخوف سلاح ذو حدين، لو ظل في معدله وصورته الطبيعيين، سيؤدي إلى حفظ ذات الفرد، وحمايته من العديد من المخاطر، أما إذا زاد عن حده، وتحول إلى (خوف مرضي)، فإنه سيصبح عقبة، ومانعاً يعوق حريته؛ مما يؤدي لنقص قدراته على مواجهة الحياة.

تعريف الخوف:

للخوف تعريفات كثيرة، يمكن أن نجملها في أن الخوف هو: "انفعال قوي غير سار، ينتج عن الإحساس بوجود خطر ما وتوقع حدوثه". كما يعرف بأنه: "حالة انفعالية، تتصاعد تدريجياً أو فجأة، وتدلل على أن شيئاً سيحدث للطفل أو الإنسان، فيتحرك حذراً؛ كي يسلم من عواقبه وآثاره".



خطأ!



وقد كان العلماء يعتقدون أن الطفل يولد مزودًا بغريزة الخوف؛ لكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الخوف عند الطفل لا يبدأ قبل الشهر السادس، وتظل وتيرته ترتفع وتزداد حتى تبدأ في الخفوت تدريجيًا بعد سن السادسة؛ وهي السن التي تعد بمثابة بداية مرحلة النضوج العقلي للطفل. وقد أكدت الدراسات أن 90٪ من الأطفال قبل سن السادسة لديهم مخاوف من أشياء ومصادر متعددة.

ويعتبر الخوف من العوامل شديدة التأثير على الإنسان، وهو يعد من أهم المحركات التي تدفعه إلى القيام بسلوك معين؛ كرد فعل لدفع



الاضطراب الناشئ منه، والوصول إلى مرحلة الاستقرار. ويختلف سلوك الفرد تجاه المؤثر المسبب، ويحاول اختيار أفضل الطرق المتاحة بالنسبة إليه؛ للتغلب على هذا الخوف، إما بالمواجهة، أو بالتجنب التام والابتعاد، أو بالتحايل والمدارة.

غير أن المشكلة تكمن فيما إذا كان مسبب الخوف قائماً، ولا يستطيع الفرد الخلاص منه بالطرق السليمة والمعتادة. وربما تكون المشكلة الأكبر عندما يكون ضحية هذا الخوف هو الطفل، الذي قد يكتسب سلوكيات سيئة في محاولته لمواجهة مخاوفه بعقله الصغير، وخبراته المحدودة والقليلة. ويعد الخوف حالة انفعالية طبيعية، يشعر بها الإنسان وكل الكائنات الحية في بعض المواقف التي يتعرض لها، ويهدده فيها أحد مصادر الخطر. وقد تظهر هذه المخاوف بصورة واضحة في سن الثالثة من العمر، وتتراوح درجاتها بين: الحذر، والهلع، والرعب، والخوف.



الخوف المرضي:

عبارة عن خوف غير طبيعي (مرضِي) دائم وملازم للمرء من شيء غير مخيف في أصله، وهذا الخوف لا يستند إلى أي أساس واقعي، ولا يمكن السيطرة عليه من قبل الفرد، رغم إدراكه أنه غير منطقي، ومع ذلك فهو يعتريه ويتحكم في سلوكه. ويعتبر هذا النوع من الخوف مرضياً؛ لأنه عادة ما يكون شعوراً شديداً بالخوف من موقف لا يثير الخوف نفسه لدى أكثر الناس، وهذا ما يجعل الفرد يشعر بالوحدة والحجل من نفسه، وبتهم ذاته بالجبن وضعف الثقة بالنفس والشخصية؛ فهو إذن عبارة عن اضطرابات وظيفية، أو علة نفسية المنشأ، لا يوجد معها اضطراب جوهري في إدراك الفرد للواقع.

مظاهر الخوف عند الأطفال:

أ- الخوف من الظلام:

يعتبر الخوف من الظلام أحد أنواع الخوف الطبيعية؛ لأن العقل البشري لا يستطيع التعامل مع المجهول، والظلام يجعل جميع ما يحيط بنا مجهولاً، وهذا المظهر من الخوف يتلاشى مع النمو العقلي للطفل، وربما مع تقدم السن.

والخوف من الظلام خوف طبيعي يعترى الصغار والكبار، وخوف الطفل من الظلام هو إحدى علامات عدم الفهم الكامل لأي ظاهرة يتعرض لها الإنسان؛ فالطفل -بعقليته المحدودة- لا يستطيع أن يدرك أن



الأشياء موجودة، حتى وإن لم يراها؛ لأن الأشياء ثابتة، ولا تتحرك بمفردها؛ فهو لا يعي أن الظلام يغطي الأشياء التي من حولنا، وأنها ما زالت موجودة، ولكننا لا نراها.



ونتيجة لتلك الحالة من عدم الإدراك، والخيال الخصب الذي يتمتع به الطفل، يرى خيالات وأشباحًا تثير في نفسه المخاوف. ومما تجدر الإشارة إليه عند الحديث عن الخوف من الأماكن المظلمة، أن نشير إلى أن التلفزيون يعد من أسوأ مسببات هذه المشكلة لدى الأطفال. والوالدان لا يدركان كم يتأثر الأطفال بما يُعرض على شاشات التلفزيون من صور ومناظر لأشياء مخيفة. وكذلك، الأصوات والموسيقى المصاحبة لها خلال العرض التلفزيوني للقصص الخرافية أو الواقعية المخيفة.. فإن كلاهما يعمل كعوامل إثارة وتنشيط للخوف، والشعور به كحقيقة واقعية، يعيشها دماغ الطفل وتفكيره.



ولكن، كلما كبر الطفل وزاد نموه العقلي، فإن تلك المخاوف تقل، حتى تختفي في السنوات المتقدمة من الطفولة. وكذلك، فإن تواجدنا بجوار الطفل لتهدئته وطمأنته، وتفسير ما يحدث من حوله بكلمات يتفهمها، تساعد على التغلب على مخاوفه نحو الظلام.

ب- الخوف من الحيوانات:

مما لا شك فيه، أن الخوف من الحيوانات -بمختلف أنواعها- يعتبر بمثابة عامل مشترك بين معظم الأطفال، فنادرًا ما نجد طفلًا لا يخاف الحيوانات.

عادة ما يكون هذا النوع من الخوف ما بين سن العامين إلى أربعة أعوام، وليس من الضروري أن يتعرض الطفل لحادثة معينة مع الحيوانات التي يخاف منها؛ ولكنها مرحلة طبيعية، يمر بها الطفل نتيجة لقلة الخبرة، والخوف من كل جديد غير مألوف، وسرعان ما تتبدد تلك المخاوف مع نضج الطفل، والتدرج معه لمخالطة الحيوانات التي يهابها.

فمثلا الطفل الذي يخاف من القطه، يمكن لنا تعريضه لها بالتدرج، مع بيان كيف حض الرسول ﷺ على الرفق والتعامل باللين مع تلك المخلوقات.





ج- الخوف من الموت:

الخوف من الموت شيء طبيعي، حتى لو وجد لدى الكبار، فتفكير الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة يتسم (بالمركز حول الذات، وبالتفكير الخيالي). لذا، ففهمه لحقيقة الموت وتصوره في مثل تلك المرحلة قد لا يكون صحيحاً أو مكتملاً بصورة كبيرة. ويبدأ اكتمال مفهومه نحو الموت في سنوات عمره المتقدمة، فطفل العاشرة غالباً ما يستطيع فهم الموت كظاهرة. وقد يكون ذلك الخوف ناتجاً عن مرورها بخبرات غير سارة حول طبيعة الموت، وهي عادة المواقف التي تصاحب حالات الموت في أسرنا بالبكاء والصراخ والنواح والحزن، أو قد تكون قد فقدت شخصاً كانت تحبه كثيراً بسبب موته، فترسخ كل هذا في عقله؛ مما جعله لا يتقبله كأمر قدير. ويبدأ هذا النوع من الخوف بالتلاشي بعد عمر عشر سنوات.

د- الخوف من المصعد الكهربائي:

يعد المصعد الكهربائي (الأسانسير) من الأجهزة التي يجب ألا يستخدمها الطفل بمفرده؛ حيث يكون الطفل عرضة لمواقف غير مرغوبة،



أو أنه يتعرض لحادثة معينة، وخاصة إذا كانت مؤلمة، تسبب له خوفاً ورهبة من تلك الحوادث. وفي الحقيقة، فإننا نسمع ونقرأ كل يوم أخباراً في الصحف عن حوادث مختلفة وضحايا لأعطال المصاعد.



تجارب بعض الأسر:

(1) أم لثلاثة أولاد وبنات تقول: لم أواجه مخاوف الأطفال إلا مع ابني الصغير، وعمره الآن (13) عامًا، ومنذ أن كان عمره (5) سنوات وهو يخاف ركوب المصعد الكهربائي، وتوقعت أن تزول مخاوفه بمرور الوقت، بيد أنها ازدادت، خاصة بعد أن حُبس أخوه الأكبر في المصعد لمدة ساعتين لتعطله، وهذا ما رسخ مخاوفه، وعند مناقشته لا يعترف أنه يخاف من المصعد؛ بل يقول: إنه يفضل صعود ونزول السلم؛ ولكنه أمر مرهق له،



لأننا نسكن في الدور الرابع، وإذا سألت ابني عن أهم أمانيه يقول: أن نسكن في عمارة بدون مصعد كهربائي!

(2) ويخاف الطفل "عمر" أيضًا من المصعد الكهربائي، وعمره 4 سنوات، وتقول أمه: "عمر ابني 3 سنوات، وأثناء لعبه مع أصحابه داخل المصعد علق، ولم يفلح في الخروج، واستمر في الصراخ، حتى استطعنا إخراجه، ومنذ ذلك الحين وهو يخاف بشدة من المصعد الكهربائي، وترتعش يده كلما استقللنا المصعد، وما إن نخرج من المصعد حتى يتنفس الصعداء".

هـ- الخوف من حمام السباحة والبحر:

يذهب الناس إلى شواطئ البحار هربًا من حرارة الجو، وللاستمتاع بالعوام والسباحة، إلا أن هناك كثيرين يحافون من البحار. كذلك، انتشرت حمامات السباحة في عصرنا الحديث، وأصبحت متواجدة في جميع النوادي الرياضية. ومما لا شك فيه أنها مهمة؛ لما لها من دور مهم في تدريب الأطفال على السباحة. وبصفة عامة، فإن الخوف من المياه يعد من المخاوف التي لها جذور، تبدأ من الطفولة، وإذا لم تعالج فإنها تستمر حتى الكبر.

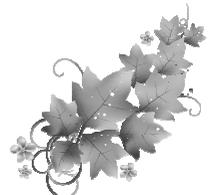




تجارب بعض الأسر:

(1) "أم سعود" تجربنا عن ابنها الكبير .. عمره الآن 17 عامًا، ولكن هل تصدقون أنه يخاف الماء، سواء البحر أم حمام السباحة؟! ولقد بدأت معه في الطفولة وعمره (5) سنوات، وأثناء لعبه مع أبناء عمه حاولوا تعليمه السباحة في البحر، وكانت النتيجة أن ابتلع كمية كبيرة من المياه، وضاق نفسه، ولقد بقي مريضًا لمدة شهر بعد هذه الحادثة، ورفض النزول للماء بعدها، حتى ولو في حمام السباحة.

(2) و"هند" طفلتها عمرها (4) سنوات، تخاف بشدة من المياه والحمام، وتقول أمها: عند انتقالنا إلى مسكن جديد دخلت ابنتي مسرعة لتلعب في صنبور المياه، ومن الصنبور نزلت بعض الحشرات السوداء، وفزع ابنتي وصرخت، ومنذ ذلك الحين وهي تخاف من المياه والحمام، معتقدة أنها مليئة بالحشرات، وأتوقع بمرور الوقت أن تختفي تلك المخاوف.



مِمَّ يَخَافُ الْإِطْفَالُ؟

ربما تختلف مسببات الخوف عند الأطفال، ففي السنة الأولى، غالبًا ما يخاف الطفل من الأصوات العالية الفجائية بصفة أساسية. أما في المرحلة من 2 إلى 5 سنوات، فإنه تتعدد وتتوسع مصادر الخوف لدى الأطفال، كما سوف نوضح لاحقًا في الفصول التالية.



والطفل يخاف من الأماكن الغريبة الشاذة، كما يخاف الوقوع من مكان مرتفع، ويخاف أيضًا من الأشخاص الغرباء، كما يخاف من الحيوانات والطيور بصفة عامة، وخاصة تلك غير المألوفة. كذلك، فهو يخاف من تكرار الخبرات المؤلمة؛ كالعلاج ببعض الأدوية المرة، والعمليات الجراحية، وهي مسببات يمكن أن يخاف منها أيضًا الكبار بصفة عامة.

كذلك، نجد أن الطفل يخاف الظلام، والدخان المتصاعد من النار، ويخاف من الكائنات الأسطورية مثل الغول. أيضًا، من الأقوال التي يطلقها بعض الآباء والأمهات في وجه أطفالهم على هيئة تهديدات، مثل:



سأذبحك وسأوصل الكهرباء إلى جسمك، العفريت ينتظر في هذا المكان .. فإن مثل هذه التهديدات تترك آثاراً سلبية وخطيرة على شخصية الطفل.

تصنيف الأولاد طبقاً لدرجة خوفهم:

حسب سبب الخوف، يقسم الأطفال من حيث خوفهم إلى ما يلي:

1- أطفال لا يخافون:

في الحقيقة، أن الغالبية العظمى من الأطفال يخافون، إلا أننا من الممكن أن نقابل أو نجد طفلاً لا يخاف. وهذا أمر نادر للغاية، ويرجع عادة لقلة الإدراك، مثل: ضعف العقل، أو الصغير الذي لا يفهم ما حوله، كالذي يمسك النار جهلاً، أو سهواً، أو من عدم الانتباه.

2- أطفال يخافون خوفاً عادياً

قد يكون الخوف شعوراً طبيعياً يحسه كل من الطفل عندما يخاف مما يخاف منه من هم في عمره كالخوف من حيوان مفترس، أو الخوف من الأدوية والحقن، أو من أي مصدر خطر حقيقي فعلاً.



2- أطفال يخافون خوفاً مرضياً:

وهذه الحالة تسمى الفوبيا. وهو خوف شاذ مبالغ فيه وشبه دائم مما لا يخيف أغلب من في سن الطفل، وقد يكون وهمياً.

علامات الخوف:

تتفاوت علامات الخوف حسب عمر الطفل:

- فنجد في سن الطفل الأولى: تكون علامات الخوف للطفل هي فزع يظهر على ملامح الوجه، يصاحبه صراخ.



- أما بعد السنة الثانية: فتكون علامات الخوف عبارة عن: صياح، وهروب، ورعشة، وتغيرات في ملامح الوجه، والكلام المتقطع، وقد يصحبه عرق وتبول لا إرادي.



- **الخوف من الظلام طبيعي لطفل الثالثة:** أما إذا نتج عنه فزع شديد، وفقد الطفل اتزانته، كان خوفًا شاذًا في ضوء التقاليد السائدة.
- **مرحلة الحضانه والطفولة المبكرة:** مرحلة مهمة لزرع الشعور بالأمن والطمأنينة.
- **2 - 4 سنوات:** الخوف من الحيوانات، والضوضاء العالية، أو الوحدة، أو التدريب على استخدام «مقعد التبرز»، أو الحمام، أو وقت النوم، أو الأشباح، أو التبول على الفراش، أو المعوقين، أو الموت أو الجروح.
- **4 - 6 سنوات:** الخوف من الظلام، أو المخلوقات الخيالية، أو الحيوانات، أو وقت النوم، أو الأشباح، أو الغرباء، أو الثعابين، أو فقدان أحد الوالدين، أو الوفاة، أو الإصابة بجروح، أو أن يفصل والداه.
- **أما بعد سن 6 سنوات،** فالمخاوف غير المسببة تميل إلى التناقص كلما كبر الطفل. ولكن عادة ما تتاب الطفل مخاوف مرحلة الطفولة، فقد تأتي وتذهب كلما تطور ونما الطفل، وأحيانًا قد يتطور الخوف لرهاب إذا كانت هنالك حالة معينة قد تثير مخاوف الطفل، وتزيد من وضعه سوءًا.



دور الوالدين في تقييم خوف الطفل:

للوالدين دور مهم في تقييم الخوف الذي يؤثر على حياة الطفل، ورسد هل يؤثر هذا الخوف عليه بشدة، وهل يؤثر على أنشطة الطفل اليومية. وإذا لم تكن هذه المخاوف تؤثر على حياة الطفل اليومية، فإن الخبراء ينصحون الآباء والأمهات بضرورة ترك الطبيعة تأخذ طريقها، وينمو الطفل من غير تدخل في خوفه. أما إذا أصبح الخوف منهكاً ويؤثر على حياة الطفل، مثل: منعه من الذهاب إلى المدرسة، أو أن تحدث نوبات الذعر المتكررة، فمن الأفضل استشارة الطبيب.

وعلى الرغم من عدم قدرتنا -كوالدين- على السيطرة على الخوف وما يربح أطفالنا، فإننا نلعب دوراً حاسماً في تحديد قدرة أطفالنا على التعامل والتكيف مع الخوف والظروف الضاغطة. فلقد أصبحت عملية تربية وتنشئة أطفالنا عملية متداخلة، وليس هناك نهج خطأ أو صحيح في كيفية تربية أطفالنا، ولكن يمكننا تهيئة بيئة نعلم فيها أطفالنا الصمود ومواجهة المصاعب والحالات الصعبة في حياتنا. ويرى الكاتب الأميركي الشهير مارك توين: «أن الشجاعة هي مقاومة الخوف والسيطرة عليه، وليست عدم وجود خوف». لذلك، يجب علينا أن نغرس في أطفالنا الصمود والاستعداد لمواجهة المصاعب وقوة التحمل، فإذا فعلنا ذلك نستطيع أن نطمئن عليهم في المستقبل، فأطفال اليوم هم رجال الغد.

ويجب أن نتبه أن كبح جماح الطفل في التعبير عن الخوف، والضغط عليه لضبط انفعالاته بالتخويف، يحول دون نموه وجدانياً نحو حياة غنية



بالخبرات، ويؤدي به إلى الضحالة الانفعالية والانطواء. كما يجب أن نعرف أن دفع الطفل في المواقف التي تخيفه؛ بهدف مساعدته للتغلب على الخوف لا يجدي معه، وقد يضره بشدة. ومما تجدر الإشارة إليه، أن الطفل الأكثر ذكاء في البداية يخاف من أشياء كثيرة؛ بسبب نمو مدركاته واستطلاعها له حوله، ومع تقدم السن تقل هذه المخاوف غير المنطقية.

وهناك نوع من الخوف - كما ذكرنا سابقاً - يطلق عليه اسم الفوبيا (Phobia)، وهذه الفوبيا لها عدة صور، منها:

- الخوف من المجهول.
- الخوف من الفشل.
- الخوف من الموت المرتبط بالتهديد.

من أين يكتسب الطفل الخوف؟:

1- الوالدان:

إذا كان أحد الوالدين أو كليهما لديه مخاوف من أشياء محددة (كالخوف من القطة، الحشرات، الظلام)، فقد يقوم الطفل باكتسابها بتقليد سلوكهم، وردود فعلهم إزاء ما يخافون منه.

2- الخوف وسيلة لجذب الاهتمام:

يستخدم الطفل الخوف كوسيلة لجذب الآخرين واستعطفهم، بمعنى أنه يتصنع الخوف؛ ليلفت نظر الوالدين أو الآخرين إليه. وللأسف تنجح هذه الحيلة، ويستجيب الوالدين لطفلها.



3- الجو العائلي:

فالأطفال الذين ينشئون في منزل تسوده صراعات دائمة، يؤدي ذلك إلى شعورهم بالخوف؛ نتيجة لعدم الإحساس بالأمان، فيصبحون أقل قدرة على التعامل مع الخوف من غيرهم.

4- أفلام الرعب:

وبخاصة تلك الأفلام التي تتحدث عن العفاريت والجن والأشباح. وربما كان من المناسب هنا ذكر هذه القصة الحقيقية؛ لنعرف التأثير السلبي لأفلام الرعب، وما تبثه من خوف في نفوس الأطفال. تقول إحدى الأمهات (أم لأربعة أطفال) أنها لم تتوقع أن يكون لفيلم الرعب الذي شاهده ابنها صاحب الأعوام الستة عند خالته أثناء زيارة عائلية، ذلك التأثير الكبير عليه، فرغم أن طفلها معتاد على مشاهدة بعض مشاهد الرعب، إلا أن الجرعة في الفيلم الأخير كانت أكبر من طاقته. وبمجرد العودة للمنزل، لاحظت خوف ابنها غير المبرر، فهو يخاف من دخول دورة المياه وحده، خاصة إن كان التيار الكهربائي مقطوعاً، وزاد الأمر عندما طلب منها النوم إلى جانبها، رغم أنه ينام في غرفته منذ أكثر من سنتين. وقالت: "بعدما لاحظت الخوف على ابني سألته عن السبب، وفوجئت بأنه شاهد فيلم رعب مع أخته، وأصبح يسرد لي كيف أكل المهرج يد الطفل الصغير، وسالت الدماء منه".



وأضافت: "لم يقتصر الأمر على رفضه النوم وحده، فقد تبول لا إرادياً أثناء نومه، في خطوة أكدت لي أن الطفل يحتاج إلى علاج، وأنه لا بد من تداركه، والحديث معه حوله، والتأكيد له أن الأفلام هي مجرد أكاذيب لا يوجد مثلها في الواقع".



وحول تأثير أفلام الرعب على الأطفال، يؤكد خبراء الصحة النفسية أن المنظمات الدولية تتحدث عن وجوب منع الطفل من مشاهدة أفلام الرعب من سن صفر وحتى 18 سنة. أي أنه يُمنع مشاهدة الأطفال لأفلام الرعب في بداية حياتهم وحتى المراهقة، ومن ثم مرحلة البلوغ؛ وذلك لتجنبيهم الآثار السلبية التي يمكن أن تلحق بهم في هذه السن، وأهمها: أن يصبح الطفل جبناً، ودائم الخوف من أبسط الأشياء، وبالتالي يتم إلغاء شخصيته بشكل كامل.



5- التوجيه الخاطيء من الوالدين:

تلعب طريقة تعامل الوالدين مع أبنائهم دورًا مهمًا في تكوين شخصية الطفل؛ فالآباء الذين يستخدمون لغة التهديد والتخويف في تعاملهم مع أولادهم - كأن يقولوا له: إن لم تفعل كذا ستذهب إلى جهنم - يربون فيهم الخوف والتردد.

6- الحساسية في الاستجابة منذ الولادة:

كما نؤكد دائماً، فإن السنوات الأولى في حياة الطفل تلعب دورًا مهمًا في تكوين واستقامة شخصيته. فالأطفال الذين كانوا في الستين الأوليين من الحياة حساسين، يستجيبون للمثيرات فيما بعد بصورة أضعف.

7- الخبرات غير السارة:

إن الطفل الذي يمر بتجربة غير سارة، أو يتعرض لمواقف سيئة، فإنه قد يقوم بتعميم هذه الخبرة. فالطفل الذي تعرض للأذى من حيوان، قد يخاف بسبب ذلك من جميع الحيوانات.

الخوف والثقة بالنفس:

بعض الأطفال يعانون من الخوف مع معظم المواقف، وهؤلاء يعانون من ضعف الثقة بالنفس، وعدم الشعور بالأمن والطمأنينة، وقد يصاحبها ظهور مخاوف غير واقعية، وأعراض أخرى؛ كعدم القدرة على الكلام والتهتهة والانطواء والحجل والاكنتاب والتشاؤم وتوقع الخطر.



أسباب عدم الثقة بالنفس:

- 1- التربية الخاطئة في الطفولة الأولى؛ كالحماية الزائدة، أو التدليل الزائد.
- 2- مقارنة الآباء بين طفل وآخر بهدف التحفيز؛ مما يأتي بنتائج عكسية.
- 3- النقد والزجر والتوبيخ والتأنيب المستمر والضرب.
- 4- التنشئة الاعتمادية، التي لا تدفع الطفل للتعرف بمفرده إلى مواقف الحياة.
- 5- تسلط الآباء وسيطرتهم.
- 6- اضطراب الجو العائلي ومنازعات الوالدين.
- 7- النقص الجسماني (عرج - حول - طول مفرط - قصر شديد - تشوه - سمنة مفرطة - انخفاض درجة الذكاء - والتأخر الدراسي).
- 8- النشأة في بيئة تعاني من القلق النفسي، والخوف، وعدم الثقة.
- 9- تكرار الفشل والإخفاق.

الخوف عند الأطفال، هل هو حالة مرضية أم نفسية؟:

إن الخوف شيء طبيعي عندما يكون ضمن إطاره الصحيح، أي الإطار الذي يسمح فيه بإثارة العقل؛ ليكون يقظاً مستعداً لمواجهة الخطر، وتحفيز الجسم وعضلاته للوقوف على أهبة الاستعداد للتعامل مع حدث أو ظرف



طارئ. إن مثل هذا الخوف شيء عادي؛ لأنه يدخل ضمن الحلقة الفيزيولوجية الطبيعية للإنسان. وقد يكون مفرطاً الى درجة أنه يمنع صاحبه من القيام بمهامه الحياتية اليومية.

ويبدأ الخوف غالباً بشعور غامض ينتاب صاحبه، إلا أن المريض لا يعرف كنه هذا الشعور، ولا مصدره وأسبابه، وفجأة يبدأ بالمعاناة من تزايد في ضربات قلبه، ويتفصد جبينه عرقاً، وترتجف يداه، وتصطك ركبته، ويصفر وجهه، وينعقد لسانه، ويجف فمه، ويضيق نفسه.

إن الإحساس بالخوف يشتد كلما فكر الشخص به، وإذا أجبر هذا الأخير على القيام بعمل له صلة بالسبب المؤدي الى الخوف، فإن عوارض الأرق والقلق تكون على الموعد، إضافة الى احتمال الإصابة بزوبعة من المشكلات الهضمية؛ كالإسهال والإمساك وغيرهما.



الفصل الثاني أنواع الخوف

مقدمة:

مشاعر الطفل مهمة جداً، وطريقة التعامل معها تساهم -بشكل أساسي- في بناء شخصيته، واستقرار حالته النفسية، ولا ينبغي إهمال أي منها. فالخوف عند الأطفال هو شعور من المشاعر التي سيختبرها بالتأكيد، والتي يجب عليك فهمها وفهم طبيعتها، وكيفية التعامل معها.

والخوف أنواع ودرجات، وهو حالة تعترض مسيرة المرء خلال رحلة الحياة، والخوف -كما ذكرنا- قد يكون على أشكال كثيرة، منها: أمور محسوسة كالخوف من الحيوانات المفترسة مثلاً.. وهناك مخاوف من أشياء غير محسوسة؛ كالخوف من المجهول، أو الخوف من الفشل أو النجاح، أو الخوف من الموت، أو من أمر غير محدد، ونحو ذلك.

إذن هناك خوف طبيعي -كالخوف من الحيوانات المفترسة والزواحف القاتلة، والخوف من عدو، والخوف من الظلام- فمثل هذا الخوف يعتبر شعوراً طبيعياً لدى الناس؛ بل لدى جميع الكائنات الحية، وكل إنسان يستجيب لهذا الشعور بطريقة مختلفة.. إذن هذه الأشكال من الخوف تعتبر مخاوف طبيعية حين يعبر عنها بصورة واقعية. أما الخوف المرضي، فهو خوف لا يتناسب مع المصدر أو العامل المثير؛ كالخوف من الأماكن



المرتفعة، أو ركوب الطائرة أو المصاعد والسلالم الكهربائية، والخوف من
المواقف الاجتماعية المختلفة؛ في الاجتماعات والاحتفالات والأفراح، وفي
المدرسة والعمل والأسواق، أو الخوف من مقابلة أفراد مهمين، أو الخوف
من التحدث أمام الحشود، أو إمامة الناس في الصلاة، ونحو ذلك.
فجميع الصور السابقة عبارة عن خوف غير طبيعي (مرضي) دائم
وملازم للمرء من شيء غير مخيف في أصله، وهذا الخوف لا يستند إلى أي
أساس واقعي.



الفرق بين الخوف العادي والخوف المرضي:

بصفة عامة، هناك نوعان من الخوف، وهما: نوع فطري ونوع مكتسب.
وفي الحقيقة، فإن بعض الآباء لا يفرقون بين النوعين، فينقسمون إلى
فريقين، وهما:



أ- فريق يظن أن المخاوف المكتسبة ما هي إلا مخاوف فطرية لدى الطفل، فيحاولون حماية الطفل من مسببات هذه المخاوف؛ باعتبارها شيئاً أصيلاً لا يمكن الفكك منه.

ب- وفريق يظن أن المخاوف الفطرية ما هي إلا مخاوف مكتسبة، ويحاولون باجتهاداتهم الشخصية أن يزيلوا هذه المخاوف؛ مما قد يزيدا سوءاً.

كيف يمكن للأباء التفرقة بين هذين النوعين من المخاوف؟:

لا بد من معرفة النوعين؛ الخوف الطبيعي الفطري والخوف المرضي، ومظاهرها، ورفع مستوى وعي الوالدين والمربين والمعلمين حول كيفية التفرقة بينها والتعامل معها، فالخوف -في الجملة- حالة انفعالية شعورية، تتصاعد تدريجياً أو فجأة، وتدل على أن شيئاً سيحدث للطفل أو الإنسان، فيتحرك حذرًا؛ كي يسلم من عواقبه وآثاره.

الخوف الطبيعي: غريزة، وهو حالة يحسها كل إنسان في حياته العادية حين يخاف مما يخيف فعلاً، مثل: الخوف من حيوان مفترس، أو أصوات مزعجة جداً، أو حلول ظلمة فجأة؛ إلخ.

الخوف المرضي: هو خوف شاذ ودائم ومتكرر مما لا يخيف في العادة، ولا يعرف المريض له سبباً. وقد يكون الخوف عامًّا غير محدد ووهميًّا وغير حسي؛ كالخوف من الموت أو العفاريت، أو غيره، كأشخاص وأماكن وأصوات ووهم، وهو -في الغالب- مكتسب.



وهناك فرقان واضحان بين الخوفين؛ فيختلف الخوف المرضي عن الطبيعي؛ كونه:

أولاً: أنه خوف معمم، أي عام، ويشمل أشياء كثيرة.
ثانياً: أنه يطول وقته، ويأخذ ساعات؛ بل أيام.
والتعامل مع المخاوف الفطرية يتم من خلال تركها تمر كخبرة طبيعية، مثلها مثل غيرها من الخبرات، مع تدريبه على المواجهة المفيدة.

المخاوف المكتسبة:

يختلف التعامل مع المخاوف المكتسبة وفق طبيعتها، هل هي طبيعية: فيتم التعامل معها كما يتعامل مع المخاوف الفطرية، أو مخاوف مرضية: فيتم التعامل معها بالواقعية، والقرب من الطفل، والتدرج في مواجهة المخاوف؛ إلخ. يتعرض الطفل إلى بعض المواقف التي تثير في نفسه الرعب، بينما يراها الأبوان بسيطة، ولن تؤثر في نفسية الطفل؛ كالسقوط من مكان شبه مرتفع، أو رؤية حشرة كريهة في حذائه.

المخاوف الطبيعية:

تُعدُّ المخاوفُ التاليةً طبيعيةً وشائعة:

- من الولادة وحتى سنتين: يخاف الطفلُ من سماع الأصوات العالية، أو من الغرباء، أو من الانفصال عن الوالدين، أو من الأجسام الكبيرة.



- من ثلاث إلى ست سنوات: يخاف الطفل من أشياء خيالية، مثل: الأشباح، والوحوش، والظلام، والنوم وحيداً، وسماع أصوات غريبة.



- من سبع سنوات إلى ست عشرة سنة: يخاف الطفل من أشياء أكثر واقعية، مثل: الخوف من الإصابة، أو التعب، أو الأداء المدرسي، أو الموت، أو الكوارث الطبيعية.

دور الآباء عندما يصاب الطفل بالخوف:

إذا اكتشف الآباء خوف أبنائهم مبكراً، فيجب على الوالدين التحلي بالهدوء والاعتزان، ومعرفة السبب بمنطقية، وعدم تحقير الطفل بأنه فاشل أو خواف، فإن ترديد ذلك سيطبع في نفس الطفل صورة سوداوية عنها؛



بل يجب على الوالدين محاولة مواجهة الشيء المخاف منه، وتعويد الطفل على مواجهته تدريجياً.

ولكن، إذا اكتشف الآباء مخاوف أبنائهم في وقت متأخر - وهذا قد يحصل؛ نظراً لضعف المدارس والمراكز والمؤسسات في إيجاد طريقة جيدة لدراسة الطفل وتشخيصه منذ كان صغيراً - فيجب على الوالدين اتباع ما يلي:

أولاً: تخفيف آثاره على الطفل؛ حتى لا يمتد لدراسته وتفاعله.
ثانياً: اتباع أساليب تقليل موضوعات الخوف المرضي بالأساليب التي مر ذكرها.

هل للوقت دور في زيادة أو نقصان مدى الخوف الطفل؟:

من المؤكد أن مرور الوقت يعد عاملاً مهماً في ترسيخ الخوف المرضي، وهو الخوف غير الطبيعي المبالغ فيه من أشياء معينة. ولذا، ينصح نفسياً وتربوياً بتشخيص الأطفال في المرحلة الابتدائية، عن طريق الاختبارات العلمية؛ كالمقاييس والملاحظة والمقابلة لدى أخصائيين واستشاريين.
وأحياناً لا يكون هناك ارتباط بين حادثة معينة وسبب خوف الطفل، ولكن نظراً لاتفاق الحادثة مع موقف ما، ينشأ لدى الطفل ارتباط شرطي بين الاثنين. مثلاً: كان الطفل يلعب في فناء المنزل، وعند سماعه لصوت الأذان، صرخ طفل صغير لا شأن له بما يجري فأرعبه، فأصبح صوت الأذان مرتبطاً لديه بصراخ الطفل. ولذا، صار يخاف في كل مرة يؤذن فيها



المؤذن. وفي هذه الحالة، كيف يتم الفصل بين الحادثتين، وإزالة الخوف الناشئ من ارتباطهما؟ هذا يطلق عليه الارتباط الشرطي، فهنا الطفل ربط البكاء مع الأذان، أي: ربما بصوت قوي. والمتخصصون يرون في علاج ذلك ما يطلق عليه الإطفاء، وهي محاولة تناسي الخيرة المؤلمة والتبديل بإظهار رضى وابتسامة لما يؤذن، والتطمين التدريجي - وذلك بتكرار الخبرة عدة مرات - يؤذن ويهدوء ويسمع، ثم يؤذن بصوت أرفع، فيبتسم الوالدان ويتابعان، فيتابع الطفل، ويلاحظ بعد فترة تناقص معدل الخوف.

الخوف من الذهاب إلى المدرسة:

على الرغم من أن "قلق الانفصال" عن أحد الوالدين - أي صعوبة ترك الأم - قد يكون عاملاً رئيساً في رفض الطفل الذي يتراوح عمره ما بين خمس إلى سبع سنوات للذهاب إلى المدرسة، ولكن ليس بالضرورة أن ينطبق هذا العامل على الأطفال الأكبر سنًا. إنَّ العوامل الرئيسة التي تُثير الخوف "الحقيقي" لدى الطفل هي تعرُّضه للمعاملة القاسية في المدرسة، أو حضور الحصّة الرياضية، أو وجود معلّمين غير لطيفين، أو الحجم الكبير للمدرسة، أو غيرها من العوائق الشخصية والعائلية.

أنواع المخاوف حسب المرحلة العمرية:

تختلف المخاوف لدى الطفل، وتتنوع طبقاً لعمر الطفل، كما سنوضح ذلك في السطور التالية:



أولاً: مخاوف الأطفال في عمر الرضاعة:

عندما يبكي الطفل الرضيع بصورة غير مفهومة، فقد يدل ذلك على أن الطفل خائف من أمر ما. وسوف نذكر أهم الأمور التي قد تكون سبباً في بكاء الطفل، ومنها:

- الأصوات العالية.
- الحركات المفاجئة.
- التغييرات حوله.
- الانفصال أو البعد عن أمه.
- وجود غير المألوفين له.



ثانياً: المرحلة العمرية التي تسبق المدرسة:

وتتمثل أهم مسببات الخوف للأطفال في هذه المرحلة العمرية في الأمور التالية:

- الأقنعة.



- الأصوات العالية أثناء الليل.
- بعض الحيوانات وأصواتها.
- الأشباح.
- الظلام.

ثالثًا: خلال سنوات الدراسة الأولى:

ويمكن حصر أهم مسببات الخوف لدى الأطفال في هذه المرحلة في الأمور التالية:

- البقاء وحيدًا بالمنزل.
- العنكبب والثعابين.
- غضب المدرسين.
- الخوف من الرفض أو الفشل.
- الأخبار والمشاهد المخيفة على التلفاز.

الرعب الليلي:

يستيقظ بعض الأطفال من نومهم بحالة خوف شديد وبكاء وصراخ، وقد يحدث ذلك بشكل متكرر؛ مما يؤدي إلى جعلهم خائفين، وقد يسهرون الليل؛ في محاولة لعدم النوم؛ تجنبًا للإصابة بهذه الحالة، والتي تسمى "الرعب الليلي"، وهي تشكل اضطرابًا من اضطرابات النوم التي تؤرق الأطفال وأهاليهم على حد سواء.



ما هي نوبات الرعب الليلي؟:

هي نوبات فجائية من الخوف، تحدث أثناء نوم الطفل، فيجلس في سريره ويبدأ بالصراخ، ويتسرع تنفسه ونبضات قلبه، ويبدو منزعجاً وخائفاً ومرعوباً، وقد يبدأ بالتعرق، وقد يضرب ما حوله، وبعد عدة دقائق يهدأ ويعود إلى نومه.



ونوبات الرعب الليلي تعتبر نادرة الحدوث، فهي تحدث عند 3 - 6% من الأطفال بعمر 4 - 12 سنة، وعند 5 - 15% من الأطفال بعمر 4 - 6 سنوات، رغم أنها قد تظهر من عمر 9 أشهر، ويصاب الطفل بنوبة واحدة من الرعب الليلي أو عدة نوبات خلال حياته، قبل أن تتوقف بشكل كامل، وقد يستمر تكرارها حتى سن المراهقة.



وهي تصيب الذكور أكثر قليلاً من الإناث، وفي 80٪ من الحالات يكون هناك أكثر من طفل يعانون من هذه المشكلة في العائلة الواحدة. تحدث نوبة الرعب الليلي بسبب فرط نشاط الجهاز العصبي المركزي أثناء النوم، وهي تحدث بعد النوم بـ 2 - 3 ساعات (متوسط 90 دقيقة) أثناء الانتقال بين مراحل النوم؛ إذ إن النوم يقسم إلى مرحلتين أساسيتين، وهما:

1- مرحلة نوم حركة العين السريعة (نوم الريم Rem) أو النوم السطحي:

تسمى هذه المرحلة من النوم بالنوم الحالم؛ إذ تحدث فيها الأحلام، وهي تساعد على النمو العقلي للطفل، وزيادة قدرته على التركيز والانتباه.

2- مرحلة نوم حركة العين غير السريعة أو النوم العميق:

وتسمى هذه المرحلة بالنوم المسترخي، فهي تعطي الشخص الشعور بالهدوء والاسترخاء النفسي والبدني لجميع وظائف جسمه؛ مما يساعد على نمو الجسم، وطرده الإجهاد منه. وتقسم هذه المرحلة من النوم إلى أكثر من أربع مراحل، وتحدث نوبة الرعب الليلي أثناء الانتقال من المرحلة الثالثة لمرحلة أخرى.



العوامل التي تزيد من نوبات الرعب الليلي:

ورغم أن أسباب فرط نشاط الجهاز العصبي المركزي مجهولة، إلا أنه قد يكون هناك استعداد وراثي لدى بعض الأطفال لحدوثه، كما أن هناك بعض العوامل تزيد منه، مثل:

- الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطفل؛ نتيجة مشاكل عائلية منزلية أو مشاكل في المدرسة.
- الإرهاق والجهد والتعب بشكل زائد عن الحد.
- تغيير مكان النوم؛ كالنوم في غرفة جديدة أو خارج المنزل.
- مشاهدة أفلام مخيفة، تتضمن مشاهد قتل أو عنف أو أشباح أو وحوش.
- الإصابة بالمرض أو الحمى.
- الحرمان من النوم.
- استخدام بعض الأدوية التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي.

كيف تظهر نوبة الرعب الليلي؟:

تبدأ نوبة الرعب عادة بعد نحو 90 دقيقة من بدء النوم. فجأة يجلس الطفل في السرير ويبدأ بالصراخ، وتبدو عليه علامات الجهد، مثل: التنفس السريع، واتساع حدقات العيون، والتعرق (كثرة العرق)، وزيادة ضربات القلب، وعدم التركيز، والشعور بالرغبة والخوف. وقد يشتكى الطفل من



رؤية خيالات مخيفة تتحرك على حوائط الغرفة التي ينام بها (وهي غير موجودة بالطبع). كما قد تحدث حالة المشي أثناء النوم بدون وعي.



وعلى الرغم من أن الطفل يبدو مستيقظًا؛ لكنه لا يستوعب وجود الوالدين بجانبه، وإذا حاولا إمساكه لإراحته فقد يتشاجر معهم، ويحتاج في هذه الحالة إلى عدة دقائق (بين 3 - 30 دقيقة)؛ لإدراك ما يجري حوله، ثم يرتاح ويعود إلى النوم الطبيعي، وعندما يستيقظ في اليوم التالي، فإنه لا يتذكر أي شيء مما حدث.

نوبات الرعب الليلي والكوابيس:

هل يمكن وصف نوبات الرعب الليلي بأنها هي الكوابيس؟
نجيب عن هذا السؤال ونقول: لا، فهناك اختلاف بينها في عدة نقاط، منها: أن نوبات الرعب تحدث في مرحلة النوم العميق، وهي تعكس مشاعر الخوف التي تنتاب الشخص، دون وجود أي صورة مرئية محددة، فلا توجد أي مواقف أو أحداث مخيفة يحلم بها الشخص، وعندما يصحو



لا يتذكر ما سبب له الخوف، وبعدها يعود إلى النوم بشكل هادئ، وفي صباح اليوم التالي لا يتذكر شيئاً مما حدث. بينما تحدث الكوابيس في مرحلة النوم السطحي، ويرى الشخص في نومه حلمًا مزعجًا، يتلو ذلك حالة صحو تام، يعطي فيها الشخص تصورًا واضحًا عما رآه في حلمه، وبعدها قد يخاف من العودة إلى النوم مرة أخرى، وفي صباح اليوم التالي يكون متذكرًا ما حدث، ويظل يحكي ما رآه في منامه لمن حوله.



كيف يتم التعامل مع نوبة الرعب الليلي؟:

بما أن الطفل أثناء النوبة لا يكون مستيقظًا بشكل حقيقي؛ لذلك فإن محاولات تهدئته وإراحته قد تكون غير مفيدة، وعلى الأهل الجلوس بالقرب من الطفل ومراقبته؛ حتى لا يؤدي نفسه، والانتظار حتى تمر النوبة. ويمكن محاولة أخذه إلى خارج الغرفة، أو إلى غرفة أخرى قريبة،



تكون درجة حرارتها مختلفة تمامًا؛ مما قد يتسبب في إيقاظه بطريقة طبيعية وغير مستفزة.



ويجب التنبيه إلى أن الصراخ أو التحدث بعنف مع الطفل -وهو يمر بهذه الحالة- يجعل الأمور تزداد سوءًا، كما أنه يستحسن عدم تذكير الطفل في اليوم التالي بما حدث، أو الحديث معه حول تلك النوبة.

هل يمكن علاج هذه المشكلة؟:

عادة ما تتوقف هذه النوبات وحدها دون أي علاج؛ لذلك فإن العلاج ليس ضروريًا إلا إذا كانت الحالة مرتبطة بوجود مشكلة معينة، فيكون العلاج حينها موجّهًا لحل تلك المشكلة.

ويمكن ملاحظة توقيت حدوث نوبات الرعب، فإذا كانت تتكرر بالتوقيت نفسه من النوم، يجب محاولة وقف نوم الطفل في هذا التوقيت،



وذلك عن طريق إيقاظه قبل 15 دقيقة من وقت النوبة المتوقع، وإبقائه مستيقظًا، والبعد عن السير لمدة خمس دقائق على الأقل، ويمكن أخذ الطفل إلى الحمام للتبول. يستمر هذا الروتين لمدة أسبوع؛ مما يؤدي لتغير نمط نوم الطفل، واعتراض دورة نوب الرعب الليلي.

أما بالنسبة للأدوية، فنادرًا ما تستخدم، وتعطى البنزوديازيبينات عندما تحدث النوبات بشكل متقارب لتقليل تكرارها، بينما تعطى مضادات الاكتئاب (مثل أميتريبتيلين)، إذا كانت النوبات تؤثر على أداء الطفل التعليمي أو ممارسته لنشاطاته اليومية.

سبل الوقاية من الرعب الليلي:

هناك مجموعة من الأمور التي يمكن مراعاتها للوقاية من الخوف الليلي، ومن أهمها:

- تأمين النوم الكافي والمريح للطفل، عن طريق النوم في مكان هادئ منخفض الرطوبة، والسماح بترك باب الغرفة مفتوحًا ليلاً، وأخذه إلى الفراش في وقت مبكر.

- تقليل الضغوط على الطفل، عن طريق تجنب مشاهدته الأفلام المخيفة، والتحدث معه حول مشاكله في المدرسة أو مع الأصدقاء ومحاولة حلها، والحفاظ على الاستقرار الأسري، وحضن الطفل المتكرر؛ لإشعاره بالأمان.



46 اللهم الحرف عند الاطفال

- منع الطفل من التعرض لتعب زائد أو ضغوط نفسية، والتأكد من أنه يأخذ قسطاً كافياً من الراحة.
- العناق، وقراءة القصص أو الأغاني قبيل النوم، وتركه ينام متأخراً في الصباح.



الفصل الثالث علامات الخوف عند الأطفال

مقدمة:

إن الخوف شيء طبيعي؛ فجميعنا يشعر بالخوف والقلق، من كبيرنا إلى صغيرنا في آنٍ واحد أو في أوقاتٍ متفاوتة. ولكنّ الشعور بالخوف والقلق عند الأطفال لا يكون شعورًا طبيعيًا فحسب، وإنما هو شعور ضروري لتطورهم أيضًا، فيعتاد الطفل على مواجهة التجارب المقلقة والمواقف العسرة التي سوف تواجهه طوال حياته.



- ربما لا يستطيع الطفل أن يخبر عن خوفه بشكل مباشر، وخاصة عندما يكون في تلك المرحلة العمرية، التي لا يستطيع التعبير فيها



عن خوفه أو مشاعره. بل وربما لا يعرف الطفل نفسه أن هذه المشاعر هي عبارة عن مشاعر خوف.

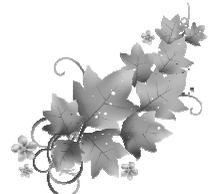
علامات نخبرنا بخوف الطفل من شيء ما:

هناك بعض العلامات أو الدلائل التي نخبرنا بأن الطفل خائف من شيء ما أو شخص ما، ومن أهم تلك العلامات، ما يلي:

أولاً: يرفض الطفل الاتصال عن والديه:

في الحقيقة، فإننا كثيراً ما نرى مثل هذه الحالات، التي يكون فيها الطفل مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بوالده أو والدته، ولا يوافق على أن يبعده عنه ولو لشوانٍ معدودة.

ففي هذه الحالة، نجد أن الطفل يكون متشبهاً بشدة بالبقاء مع والديه أو أحدهما. وربما يعبر الطفل عن ذلك الرفض بالبكاء أو الصراخ عند محاولة تركه أو إبعاده لأي سبب ما.



ثانياً: يرفض البقاء وحيداً:

من العلامات التي تدل على خوف الطفل، أنه يرفض الجلوس بمفرده، أو يرفض الذهاب لمكان داخل الشقة وحده (يرفض الذهاب للحمام بمفرده).

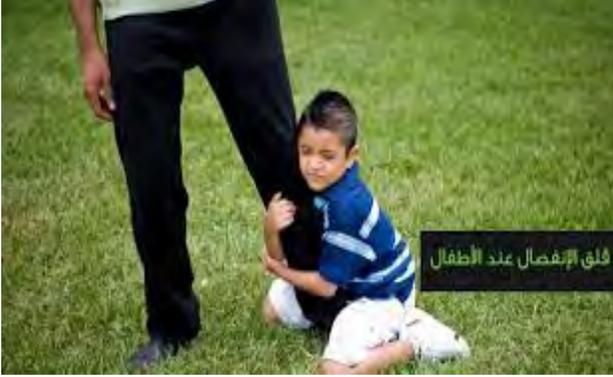
وربما يقدم الطفل مبررات لذلك، مثل: أحياناً يكون الرفض بسبب أن الغرفة مظلمة، وأحياناً يرفض البقاء وحيداً تحت أي ظرف.



ثالثاً: يرفض سفر أحد الوالدين:

غالباً ما يتولد لدى الطفل شعور بأن هناك تهديداً ما سيصيبه في حالة غياب أحد والديه، ولذلك نجده يرفض رفضاً قاطعاً سفر أحد والديه، وخاصة الأب، مهما كانت الأسباب التي تدفع الوالد للسفر. وفي هذه الحالة، يجب احتواء الطفل، وعدم التعامل معه بعنف.





رابعاً: الأمان:

من الثابت أن مشاعر الخوف يمكن أن تسيطر على كثير من الأطفال إذا تواجدوا في مكان جديد، أو بين أناس لا يعرفهم من قبل. فهو يبدو قلقاً ومتوتراً، وربما سيطرت عليه مجموعة من الأسئلة التي يريد أن يطمئن من خلالها، فهو يسأل باستمرار عما إذا كان المكان آمناً، وعن مدى حمايته وسلامته.

خامساً: السؤال عن إمكانية حدوث أشياء سيئة:

يجب أن ننتبه إلى أن من علامات الخوف عند الأطفال هو سؤال الطفل المتكرر عن احتماليات حدوث أشياء سيئة أو عن أشياء سيئة قد حدثت بالفعل. وربما يسأل الطفل عن إمكانية تكرار هذا الحدث السيئ مرة أخرى.



سادساً: الكوابيس:

عندما نتحدث هنا عن الكوابيس فإننا لا نتحدث عن حلم سيئ عارض؛ ولكن نتحدث عن شيء متكرر وليس عارضاً. وهنا، يجب الانتباه إلى معاناة الطفل، التي ترجع لسيئ محدد بالتأكيد.

علامات عامة للشعور بالقلق عند الأطفال تجاه شيء معين:

- يُلاحظ أن الطفل يصبح متشتتاً و مندفعاً.
- تظهر على الطفل بعض الحركات العصبية، مثل التشنجات المؤقتة.
- الأرق، أو النوم لفترات أطول من المعتاد، مع ظهور عرق غزير على الأيدي.
- زيادة معدّل التنفس، وسرعة ضربات القلب.
- الشعور بغثيان، وصداع وآلام في المعدة.
- ويجب على الأم إذا لاحظت أي من هذه الأعراض على طفلها، أو الشعور بعدم الارتياح بشكل مفرط تجاه شيء ما، أن تتحدث معه؛ لتنفس الفكرة التي تسبب لطفلها الخوف والقلق.

عبارات لا تستخدمها مع طفلك:

هناك كلمات أو عبارات يجب ألا نذكرها أو نقولها للطفل عند التعامل في بعض المواقف التي يتعرض فيها الأطفال للخوف، ومن أهم تلك العبارات ما سوف نذكره في السطور التالية.



1- كل شيء على ما يرام:

يجب أن ننتبه لخطورة هذه العبارة، وأنها ليست في صالح الطفل لأن عقله يخبره بغير ذلك. هو بالفعل يريد أن يصدق أن كل شيء على ما يرام؛ ولكنه لا يستطيع أن يشعر بالاطمئنان. وربما كان أفضل مما سبق أن تعلمه، مثلاً: أن يتنفس ببطء وبطريقة صحيحة؛ ليحس بالراحة، ويستعيد هدوءه مرة أخرى.



2- لا يوجد شيء تخاف منه:

قد يلجأ بعض الآباء إلى أسلوب، يحاولون من خلاله التخفيف من الموقف، فيوجه الحديث لطفله قائلاً: لا يوجد شيء تخاف منه. ففي الحقيقة، فإن هذه الجملة غير منطقية؛ بل وربما كانت ضارة جداً بالطفل؛ لأن كل شخص لديه شيء ما يخاف منه. ونحن متأكدون أن هناك كثيراً من الأشياء يخاف منها الأطفال، فالإنكار في هذه الحالة يولد لدى الطفل



مشاعر سلبية. ولذلك، فإن هذه الجملة تجعل طفلك يشعر بأنه غريب، وليس مثل أي شخص آخر.

3- خوفك غير منطقي؛

ربما يخاف الطفل من شيء غريب، وليس مخيفاً في العادة، فهناك بعض الأطفال يخافون من البالونات مثلاً. ولكن، يجب أن تعلم -عزيزي القارئ- أن المخاوف غير المنطقية ربما تكون "رهاباً"؛ وهو شيء أكبر وأخطر من الخوف.



4- صديقك لا يفعل ذلك؛

يجب على الوالدين أن يتأكدوا أن مقارنة طفلها بغيره في هذه اللحظة وفي ذلك الموقف شيء سيئ جداً، وربما كانت له آثار نفسية خطيرة على الطفل وشخصيته. فأنت في هذا الموقف تخبره بأنك لا تقدر ولا تحترم



مخاوفه، بالإضافة لذلك، فأنت تضعف ثقته بنفسه، وتشعره بأنك ترى صديقه أفضل منه، وأنه ليس كما كنت تتمنى، وأنه قد خيب آمالك فيه.

5- لا تكن سخيًا:

من المؤسف حقًا، أن بعض الآباء أو الأمهات ربما يظنون أن الطفل يفتعل الخوف، وهو ليس خائفًا بالفعل. ونؤكد هنا أن مثل هذا الأسلوب مدمر لشخصية الطفل وتوازنه، وربما كانت لها آثار خطيرة على الطفل وشخصيته في المستقبل.



الفصل الرابع أسباب الخوف عند الأطفال

مقدمة:

تعد الكثير من مخاوف الطفل طبيعية، وغالبًا ما تحدث في أعمار معينة. على سبيل المثال، يخاف الكثير من الأطفال الصغار من الدخول في غرفة مظلمة، أو من الظلام عمومًا، وربما يحتاجون إلى إضاءة ليلية، كما يخاف جميع الأطفال تقريبًا من صوت الرعد. وهذا لا يعني أنهم يعانون من الخوف؛ ففي معظم الحالات، تختفي هذه المخاوف عندما يكبر الطفل.



وعندما يتحلّى الوالدان بقليل من الصبر والتفهم، يمكن أن يساعدوا أطفالهم في التغلّب على هذه المخاوف، وغيرها من المخاوف الشائعة في مرحلة الطفولة. ولكن يجب أن يدرك الوالدان أن هناك مخاطر حقيقية تهدد



أطفالهم. وبينما يبذل الآباء جهدهم في مساعدة أطفالهم على التخلص من بعض أنواع المخاوف، فهم - في الوقت نفسه - يصرون على تعليمهم بعض المخاوف؛ من أجل حمايتهم.

ونؤكد هنا، أنه إذا كان خوف الطفل لا يعيقه عن أداء نشاطاته اليومية، أو لا يسبب له إجهادًا نفسيًا كبيرًا، إذًا لا داعي للقلق. ولكن إذا كان خوف الطفل يعيقه عن أداء نشاطاته الاجتماعية، أو يؤثر في أدائه المدرسي أو في نومه، عندها قد يحتاج الأمر إلى زيارة أحد الأطباء المختصين في معالجة الأطفال.

وغالبًا ما يظهر الخوف عند الأطفال عندما يتعرّضون لخبرات أو تجارب لا يستطيعون فهمها، وتبدو وكأنّها تهددهم. من الطبيعي ألا يخاف الطفل من أمرٍ يخيف أخاه أو أخته.

أسباب الخوف عند الأطفال:

يمكن تقسيم أسباب الخوف عند الأطفال إلى نوعين رئيسيين، وهما:

أولاً: أسباب عامة.

ثانياً: أسباب أسرية.

وسوف نتناولها جميعاً بشيء من التفصيل.

أولاً: الأسباب العامة لخوف الأطفال:

هناك مجموعة من العوامل التي تسبب في نشأة الخوف عند الطفل،

منها:



1- ردود الأفعال لأشياء أو أحداث:

قد ينشأ الخوف عند الطفل نتيجة رؤيته لحيوان مفترس (أسد أو نمر) أو حيوان ضال (كلب)، أو حتى حيوان أليف كالقطة، فتراه يصرخ أو يسرع إلى أحد والديه. ويؤكد خبراء الصحة النفسية أن الخوف في هذه الحالات ربما كان أمراً طبيعياً ومقبولاً، بشرط عدم المبالغة فيه.



2- رؤية حدث مؤلم ومُخيف:

قد يشاهد الطفل حادث سير خطيراً، أو قد يرى قطة دهستها إحدى السيارات. يمكن أن تسبب هذه المشاهد ذكريات مخيفة لا ينساها الطفل أبداً.



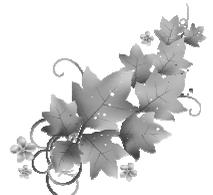


3- قلّة احترام الذات وانعدام الثقة:

تلعب الثقة بالنفس دورًا مهمًا جدًا في استقامة شخصية الطفل وثباته الانفعالي. وتؤكد بعض دراسات الصحة النفسية أن الخوف يمكن أن يظهر لدى الطفل؛ بسبب نقص احترامه لذاته، وانعدام الثقة بنفسه. لذلك، من المهم أن يشجع الوالدان جهود طفلها ويثنيان عليه، كما يجب أن يزيدا ثقته بنفسه.

4- مشاهدة المناظر العنيفة أو المرعبة:

تعد مشاهدة الأطفال لأفلام الرعب أحد أسباب نشوء الخوف لديهم، وخاصة في سنوات عمرهم الأولى. ومما يساعد على ذلك أيضًا لجوء بعض الأهل إلى سرد القصص والحكايا المخيفة حتى ينام الطفل، واستماعه إلى القصص المخيفة. وهذا يبين خطورة قصص الجن والعفاريت، وكذلك أفلام الرعب والقصص البوليسية. وهذا أكبر خطأ، كما أنّ الأمور التي



اخترعها مجتمعنا لتخويف الطفل من الاقتراب من مكان معين، تعتبر سبباً مباشراً للخوف عند الأطفال.



ثانياً: الأسباب الأسرية:

وهناك مجموعة من الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى الخوف عند الأطفال، وتتضمن ما يلي:

1- معاملة الأهل السيئة:

حيث يتبع الوالدان أسلوب التهديد والتخويف والعقاب السيئ، بشكل مستمر ومتكرر؛ حيث إن تهديد الأبوين للطفل وتخويفه باستمرار يعرضه لمخاوف كثيرة.



ومن الأمور التي يمكن أن تشكل خبرات مؤلمة في حياتنا هي رؤية طفل يتعرض للإيذاء الجسدي، وتشير الإحصائيات إلى أن أغلب أطفال العالم يتعرضون لمثل هذا الإيذاء، والأمر الأكثر أليماً هو تعرض الأطفال للإساءة من قبل الوالدين أو القائمين على رعايتهم. ولا يعتبر الضرب وحده فقط إساءة جسدية؛ بل هناك صور متعددة لسوء معاملة الطفل، يمكن أن نوجزها في نوعين، وهما: الإساءة الجسدية، والإساءة الجنسية.

النوع الأول: الإساءة الجسدية:

والمقصود بالإساءة الجسدية هو الإيذاء المتعمد الذي يحدثه الأب أو الأم، أو القائمين على رعاية الطفل، ومن أهم هذه الإساءات ما يلي:

أ- الإهمال:

ويعني عدم المراقبة والإشراف على الطفل، وعدم الاهتمام باحتياجاته الجسدية والنفسية، وعدم توفير الرعاية الطبية والنفسية الكافية له. وهذا النوع من الإساءة يخلق لدى الطفل إحساساً بأن العالم كله بارد وجاف، ولا يستطيع أن يتمتع بدفء الحب، وقد يصاب بنوع من التبلد والبرود العاطفي، وقد يقوده ذلك إلى أن يرى الحياة مملوءة بالصعاب والتحديات التي يعجز عن مواجهتها، كما أنه يجد صعوبة في أن يستمتع بالتقدير والاحترام. والطفل الذي تساء معاملته معرض للإصابة بالشك والعزلة والعناد. وتشير الإحصائيات إلى أن الإهمال يمثل 50% من إساءة معاملة الطفل.



ب- السيطرة أو الإساءة العاطفية:

وهي صورة أخرى من صور إساءة المعاملة للطفل، وتعني القسوة الزائدة، وكثرة النقد، وتكليف الطفل فوق ما يحتمل. والآباء المسيطرون يميلون إلى الاستبداد بالطفل، ويطالبونه بمطالب تفوق مستوى نضجه وإمكاناته، كما يميلون إلى نقد الطفل وعقابه إذا عجز عن تحقيق هذه المطالب. إن هذه السيطرة تصيب الطفل في الكبر بمشاعر الذنب، التي تؤدي إلى دخوله في حالة من الاضطراب النفسي، كما تعمل على انعدام إرادته وعجزه عن اتخاذ القرارات. والأطفال الذين يتعرضون للسيطرة هم أبناء لآباء هم أيضاً تعرضوا للمعاملة نفسها عندما كانوا صغاراً.



النوع الثاني: الإساءة الجنسية:

والمقصود بها هو إجبار الطفل بالقوة على ممارسة نشاط جنسي، أو أن يفرض شخص نفسه على الطفل، ويعتدي عليه جنسياً. وتصل نسبة الأطفال الذين يعانون اضطراباً نفسياً بسبب استغلالهم جنسياً في طفولتهم



إلى 75%. وقد أوضحت الدراسات أن أغلب الأطفال الذين اعتدي عليهم جنسياً ظلوا في الكبر يبحثون عن معنى لما حدث لهم في طفولتهم من عدوان. ولقد وجد أن من آثار هذا العدوان هو إحساس الشخص بالخزي والعار، وارتفاع مستوى التوتر، وانخفاض مستوى تقديره لذاته، مع وجود كم هائل من الغضب الموجه تجاه ذاته وتجاه المجتمع. وتشير الدراسات إلى أن أغلب الذين يقومون بالإساءة الجنسية للأطفال هم الآباء، بينما الأمهات هم أكثر إساءة جسدياً لأطفالهن؛ حيث وجد أن حوالي 60% من الأطفال الذين أسيئت معاملتهم قرروا أن ذلك كان من قبل أمهاتهم. وفي دراسة قام بها المكتب الفيديري بالولايات المتحدة على الأطفال الذين أسيئت معاملتهم وجدوا حوالي 1100 طفل دون الخامسة تم قتلهم بسبب هذه المعاملة.

ومن الملاحظ أن الأطفال الذين يتعرضون للإيذاء الجسدي لديهم الاستعداد للانخراط في أعمال العنف عندما يصلون إلى سن الشباب، وهو ما يعرف باسم انتقال العنف بين الأجيال، كما أن لديهم الميل لتعاطي المخدرات؛ وذلك في محاولة لتخفيف مشاعر الحزن وعدم الكفاءة، وهو نوع من العلاج الذاتي، كما وجد أن هناك علاقة بين الأذى الجسدي والفشل الدراسي. أما الأطفال الذين تعرضوا للعدوان الجنسي، فقد وجد الدارسون أن نسبة (الكورتيزول) قد ازدادت في الدم؛ وهو ما يؤدي إلى تعرضهم -بصورة واضحة- للاكتئاب، وقد يصل إلى الانتحار.



أسباب سوء المعاملة:

هناك أسباب متعددة تؤدي إلى سوء معاملة الطفل، من أهمها:

أ- الفقر:

تحدث إساءة معاملة الأطفال بين الناس من كل الطبقات الاجتماعية والاقتصادية؛ ولكنه لوحظ أن أكثر الأطفال عرضة للإساءة هم الذين يعيشون تحت تأثير الفقر؛ حيث إن الفقر يسبب ضغطاً نفسياً على الآباء؛ مما يجعلهم في حالة توتر مستمر. كما أن الإهمال مرتبط بالفقر، حيث لا توجد الإمكانيات التي تساعد على تقديم الرعاية الكافية للطفل، وفي بعض الحالات يدفع الآباء أطفالهم للعمل؛ مما يعرضهم أكثر للإيذاء الجسدي والجنسي.

ب- عدم نضج الأم:

لوحظ أن الأمهات الصغيرات أكثر عرضة لخطر إساءة معاملة أطفالهن، وخاصة الأم التي تفتقر للمساندة الأسرية، فغياب الأب أو تركه مهمة تربية الأطفال للأم بمفردها يزيد من إساءة معاملتها، بالإضافة لافتقارها للخبرة الحياتية؛ بسبب عدم نضجها.

2- الاضطراب النفسي لأحد الوالدين:

ويعتبر هذا العنصر من العوامل المهمة المسببة للخوف لدى الطفل، فلقد وجد أن الأفراد الذين يسيئون معاملة الطفل غالباً ما يكونون مندفعين، ويعانون من مشاكل تتعلق بضبط الغضب والتحكم فيه. كما ثبت



أن الأمهات اللاتي يفتقدن إلى الرضا في علاقتهن الزوجية ومصابات بالاكتئاب، يكن أكثر عرضة لإيذاء أطفالهن. كما تمثل المخدرات وتأثيراتها السلبية على المتعاطي عامل خطر له قوته في سوء معاملة الطفل.

3- تعرض الوالدين للإساءة في الطفولة:

تؤكد بعض الدراسات تأثير الظروف التي مر بها الوالدين أو أحدهما في طفولتهما على أسلوب تعاملهما مع أطفالهم. فهناك مقولة مشهورة وهي: (نحن نربي أولادنا على ما تربينا عليه). لذلك، فالآباء الذين أسيت معاملتهم عندما كانوا صغارًا يميلون إلى إساءة معاملة أطفالهم. ولكن، نؤكد أن ذلك الأمر لا يمكن تعميمه على الإطلاق، فهناك آباء كثيرين عوملوا معاملة سيئة في طفولتهم؛ ولكنهم تحاشوا هذا الأمر مع أبنائهم.

4- التوتر الأسري والمشكلات العائلية الدائمة:

من المؤكد أن كثيرًا من الأسر تعاني من مشكلات مزمنة؛ نتيجة خلافات بين الزوج والزوجة، وبالتأكيد فإن تلك المشكلات والخلافات سوف تلقي بظلالها على كل أفراد الأسرة، وخاصة الأبناء. ولكن إذا كانت تلك الخلافات بشكل دائم فسوف يمتص الأطفال هذا التوتر، ويصابون بالخوف، وقد يكون الخوف من المجهول جزءًا من حياتهم.

5- التوقعات العالية من الآباء لأطفالهم:

غالبًا ما يصاب الوالدان بنوبات من الغضب والثورة ضد أطفالهم؛ نتيجة فشل الأطفال في تحقيق توقعات الآباء العالية. فالأطفال الذين لا



يحققون نجاحًا دراسيًا، أو يكون ذكاؤهم محدودًا، أو إمكاناتهم متواضعة، غالبًا ما يكون هذا السلوك محفزًا للآباء للثورة والغضب، واستخدام العنف ضد أطفالهم.

6- سلوك الأطفال:

أحد الدوافع التي تعمل على إثارة العنف والإيذاء البدني من قبل الوالدين هو سلوك الأطفال غير المنضبط؛ فالطفل العنيد أو المنذفع أو المشاكس، أو الطفل الذي يتحدى أوامر والديه، أو المتقلب المزاج، أو الذي يعاني من عدم القدرة على التركيز معرض أكثر لسوء المعاملة عن الطفل الذي لا يمارس هذه السلوكيات.

7- افتقاد الحب والحنان والرعاية:

يحتاج الطفل في سنوات عمره الأولى إلى جرعات عالية من الرعاية والاهتمام والحب، ومما لا شك فيه، أن الأطفال الأيتام الذين فقدوا الأم أو الأب أو كليهما، إضافةً إلى الطفل الذي يشعر بعدم الأمن؛ بسبب هجر والده له، أو انفصال أمه عن أبيه، ومما سيقع عليه من أذى وكراهية وحرمان - هم يعانون الحرمان الذي قد يولد الخوف في نفوسهم؛ بل ليس الخوف فقط، ولكن الكراهية والحقد والعنف أيضًا.



8- الخوف بالعدوى:

التأثر من الآخرين، وهذا ما يسمّيه أطباء وعلماء النفس بمسمّى "الخوف بالعدوى"، فعلى سبيل المثال: إذا أظهرت الأم خوفها من حيوان ما، فإن هذا الخوف سوف ينتقل مباشرة للطفل، حتى لو كان لا يخاف منه في السابق. فحالات الخوف -كغيرها من الحالات الانفعالية- تنتقل من فرد إلى آخر بالتأثير، فالكثير من الأمهات يظهرن الخوف والهلع أمام أطفالهن، مثل خوفهن من الحيوانات الأليفة، فينشأ أطفالهن على الخوف من هذه الحيوانات.

9- الخوف المبالغ فيه من الأهل:

الخوف الكبير والمبالغ فيه من قبل الأهل على أطفالهم، عند تعرضهم للوقوع والجرح، وتحديدًا إذا ظهر على الأم مثلًا آثار الخوف والارتباك وشحوب اللون إذا جرح جرحًا صغيرًا، أو وقع على الأرض؛ فإنه سيصاب بالذعر والخوف، وهذا ينشأ الطفل شديد الخوف على نفسه. علمًا بأن بعضهن يبكي، وهو ما يزيد من خوف وارتباك الطفل وتوتره.

10- الخلافات الزوجية:

البيئة العائلية المليئة بالتهديدات والمشاجرات والخلافات، تزعزع اطمئنان الطفل، وتجعله ينشأ على الخوف. وتلك أمور غالبًا ما يكون السبب في نشوئها لدى الأطفال هم الآباء أنفسهم.



ويخطأ الأب والأم عندما يُخَوِّفان الطفل من شيء بهدف الضحك والتسلية؛ فهذه قسوة لا نظير لها، فما أقبح أن يصرخ الطفل خوفاً، والأب والأم يضحكان من خوفه.

أسباب أخرى متنوعة:

- 1- الاستعداد الوراثي الكبير؛ بحيث يكون ابناً لأسرة معروفة بالخوف والجبين.
- 2- التعرض كثيراً لمواقف غير معتادة مفاجئة لأشياء غير مألوفة؛ كحادث.
- 3- القسوة في التعامل والضرب والتشويه الجسدي.
- 4- الكلام العنيف والتهديد والوعيد، مثل: إذا لم تفعل فسأكسر رأسك.
- 5- التحطيم بالكلام: (أنت فاشل، أو أنت غبي، أنت جبان وخواف).
- 6- نزع الثقة، وعدم تعويده على المواجهة والجرأة، (لا يكلف بأي عمل حتى ولو كان صغيراً، قول الوالدين: نعرف بأنك لن تنجح ... إلخ).
- 7- النزاع الأسري والخصام بين الوالدين والإخوة أمام الأطفال، وهذا أحياناً يتطور لدى الطفل، حتى يظهر أثره في التأتأة والتبول اللاإرادي.



8- مشاهدة المشاهد والأفلام المرعبة والإجرام، وهذا ثابت أثره في الدراسات، وفي زرع الخوف المرضي والاضطرابات النفسية لدى الأطفال؛ بل والشباب والنساء.

9- التغذية الخوفية المرضية؛ حيث يقوم الوالدان أو الكبار بتخويف الطفل من شيء خيالي؛ حتى ينفذ ما يريدون، خاصة في ترهيبه من الخروج للشارع، فيقولون: "إذا خرجت سيسرقك اللصوص"، أو يأتيك "الغول"، والعوام يسمونه "العوا".

10- الخوف المرضي الجمعي، وهو تقليد ومحاكاة للوالدين، وأقصد بذلك أن بعض الآباء والأمهات يكونون خوافين بشكل مبالغ فيه. فمثلاً قد يخاف الأب من الأماكن المرتفعة، أو الأم من حشرة معينة، ومن خلال التربية يكتسب الطفل ذلك. وهنا الأولى للوالدين تعويد الأولاد على المواجهة، أو على الأقل عدم إظهار خوفهم هذا أمامهم.

11- ضعف تجديد توكلهم على الله وربط قلوبهم بالله، وأنه المالك القدير، الذي يصرف الكون، ويملك نواصي الخلق.

12- لا تقذف به فجأة في مواقف صعبة؛ فالإجبار ليس حلاً، وإنما نخلق عنده التحدي.



الفصل الخامس خوف الطفل من المدرسة

مقدمة:

تعتبر السنة الدراسية الأولى للطفل في المدرسة عنواناً عريضاً لمرحلة جديدة، بالنسبة للطفل الصغير الذي يكتشف عالماً جديداً عليه غير بيته، سواء في "الروضة" أو المدرسة "الابتدائية". وكذلك بالنسبة لأسرته التي قد تواجه تحديات وإشكالات لم تكن تخطر على بالها قط. وتظن أن خوف ابنها من المدرسة حالة مرضية أو مشكلة كبيرة، لن يتخلص منها طيلة عامه الدراسي. إلا أن مادة هذا التحقيق ستكشف غير ذلك، من خلال آراء متنوعة لمجموعة من علماء النفس والدراسات العلمية.

خوف الطفل من السنة الأولى بالمدرسة طبيعي جداً:

مع دخول الطفل إلى الروضة أو المدرسة لأول مرة، ثمة إشكالية أو تغيير حياتي يقع فيه لا يلاحظه الكثيرون فيه. فحين تفتح المدارس أبوابها مستقبلة آلاف التلاميذ من مختلف المراحل الدراسية، ويكون هو ذاهب إليها للمرة الأولى؛ لبدأ مرحلة جديدة من حياته، مستيقظاً في الصباح الباكر، مرتدياً زياً خاصاً، لم يعتد عليه، ويحمل حقيبة قد تثقل كاهله، متوجهاً بعيداً عن بيته وأمه وألعابه ورفاقه، حيث الوجوه الجديدة غير



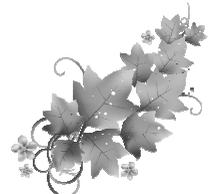
المألوفة من معلمين وطلاب، والمكان الجديد بأنظمته وتعليقاته المقيدة للحرية أحياناً - كل ذلك عوامل تسبب له الإرباك والشعور بالتغيير.



تحت تأثير الصدمة:

العام الأول في الدراسة تجربة جديدة، يخوضها الطفل لوحده بعد أن اعتاد أن تكون أمه إلى جانبه في كل أماكن وجوده، فهو بحاجة لفترة زمنية للتكيف معها، فدفء الأسرة يعني لهذا الطفل الأمن، والخروج عن هذا البيت يعني الخوف، والقلق من المجهول الجديد، وليس ذلك بالأمر السهل على أطفال صغار، وكذلك على الأمهات والآباء الذين يعتريهم القلق خوفاً عليهم، فيزداد خوفهم إذا شعروا أن طفلهم يرفض الذهاب إلى المدرسة.

تشير دراسة مصرية حول هذا الموضوع إلى أن "الطفل يرفض الذهاب إلى المدرسة؛ لأنه يواجه للمرة الأولى في حياته مناهجاً مختلفاً، فيه نظام مختلف، ومعاملة مختلفة ووجوه لم يألها من قبل، فلا أحد يعرف اسمه



ليناديه به، عندئذ قد يصاب بمشاعر وأعراض كثيرة، مثل الخوف والقلق وشحوب اللون والقيء والإسهال والصداع وآلام البطن والغثيان والتبول اللا إرادي، وفقدان الشهية للطعام، واضطرابات النوم؛ لذلك فإن ذهاب الطفل الصغير إلى المدرسة يشكل صدمة الانفصال عن الأسرة، وصدمة بالمكان الجديد بكل عناصره من أدوات وأشخاص يواجههم للمرة الأولى، ومن العوامل التي تساهم في نشأة مشاعر الصدمة والخوف عنده هي الحماية الزائدة والتدليل، التي تلقاها الطفل طيلة السنوات السابقة، وقلق الأم عليه وشدة تعلقها به".

انفصال عن الأسرة:

في هذا السياق تقول الدكتورة سهام فتحي -أستاذة الطب النفسي بكلية طب القاهرة-: "إن خوف الطفل من المدرسة شيء طبيعي؛ لأنها أول مكان يبعده عن ارتباطه بأمه، أقرب الناس إليه، أو عن من تقوم بتربيته كجدته مثلاً؛ ولذلك فإن المدرسة بالنسبة له تعد -من وجهة نظر الطفل- مكاناً غير مطمئن؛ لأنه انفصل عن (الحضانة الأسرية) التي عاش فيها فترة طويلة".

وتضيف: "إن هذا الشعور بالقلق وعدم الاطمئنان أمر طبيعي، ولا ينبغي اعتباره ظاهرة مرضية، فحتى الكبار يخافون من الأماكن التي لا يعلمون عنها شيئاً، فما بالننا بالصغار؟! إن تعبير الطفل عن قلقه من المدرسة لا يتوقف عند حد الرفض، أو افتعال الحرج؛ حتى لا يذهب إلى



المدرسة، فأشكال التعبير متنوعة، ويمكن أن تكون البكاء أو الشكوى من الصداع والغضب، ويمكن أن تصل لدرجة التبول اللا إرادي، وبطبيعة الحال، فإن هذه الأعراض قد تؤدي إلى انزعاج الأسرة".



تهيئة الطفل نفسياً:

في حال واجهت الأسرة مشكلة مع ابنها، وخوفه من المدرسة التي يدخلها للمرة الأولى في حياته، يجب الانتباه إلى ضرورة عدم إبداء الأسرة للقلق من أعراض الخوف المدرسي، وعليهم أن يقابلوا هذه الأعراض على أنها شيء عارض سرعان ما سيزول؛ لأنه ببساطة خوف طبيعي جداً. ولكن تضخيم الأمر قد يؤدي إلى صعوبة التغلب عليه، ويمكن أن يؤدي هذا التضخيم للمشكلة إلى إصابة الطفل بالاكئاب، وهو ما يشكل خطورة شديدة عليه وعلى حياته".





ويقترح الخبراء على أولياء الأمور الذين يخوض أولادهم تجربة دخول المدرسة للمرة الأولى؛ اتباع دورات تدريبية تساعدهم في تهدئة أولادهم، والتعامل مع الظروف الطارئة. وننصح الأسرة أن تقوم بتهيئة الطفل نفسياً، وتحضيره للمدرسة قبل نحو شهر من افتتاحها؛ كأن تروي له قصصاً تشجيعية عن المدرسة والأيام الأولى منها، والأمور الجميلة التي سيراها في الحديقة والصف؛ بحيث تغذي هذه الروايات التشجيعية نفس الطفل، وتجعله يتشوق لدخول المدرسة، عوضاً عن الخوف من الذهاب إليها.

الحدث الانتقالي:

يعد انتقال الطفل من مرحلة الطفولة المبكرة إلى مرحلة الالتحاق بالمدرسة حدثاً انتقالياً ضخماً في حياة الطفل، يتطلب أن يعد له الطفل إعداداً طيباً، فالطفل قبل المدرسة أو الحضانة يعيش في البيت الذي يمثل له



البيئة الآمنة، ويرى نفسه مركز ومحور الاهتمام في هذا البيت، كما أنه يكون ملاصقًا أغلب الوقت لوالدته، أو من يقوم برعايته، وفجأة يحدث هذا التغير الكبير في حياته؛ إذ يصحو يوميًا، فيجد نفسه في مكان غريب عليه بدون وجود والديه، أو إخوته معه، ومع أشخاص لم يلتق بهم من قبل وبعد أن كان محط أنظار الجميع في أسرته، يرى نفسه واحدًا من بين مئات، وربما آلاف الأطفال الآخرين.

أسباب خوف التلميذ:

أولاً: الأسباب التي تعود للتلميذ:

1- النقص الجسماني والإعاقة:

هناك بعض الصفات الجسمانية التي ربما تكون موجودة في الطفل، مثل: العرج والخور والطول المفرط أو القصر الشديد والتشوه الخلقي والسمنة المفرطة والنحافة الشديدة. وأيضًا انخفاض مستوى الذكاء والتأخر الدراسي، فكلها عوامل تسبب للطالب عدم الثقة بنفسه؛ بل والخوف من المحيطين به.



2- مشاهدة بعض البرامج التي تنشر ثقافة العنف:

للأسف، فإن هناك بعض البرامج التي تبث من خلال التلفاز، تتصف بنشر العنف بين الأطفال. ونشير هنا إلى أن هذه البرامج ربما تولد في نفس التلميذ الصغير الإحساس المتزايد بالخوف.



3- العمليات التي يمارسها الخيال لدى الأطفال:

يعد ما يصوره الخيال للطفل سبباً من أسباب الفزع والجزع في المواقف المختلفة التي يتعرض لها الطفل. لذلك، يمكننا القول إن الخيال يمكن أن يكون سبباً في نشأة الخوف لدى الطفل الصغير.

ثانياً: الأسباب التي تعود للمدرّس:

1- أن يكون المدرس بصحة نفسية سيئة:

مما لا شك فيه أن المدرس بالنسبة لتلاميذه هو بمثابة القدوة والمثل، وربما قلد التلميذ مدرسه في مشيته وفي طريقة كلامه. وكلما استقامت



شخصية المدرس كان تأثيره الإيجابي على تلاميذه. ولكن المدرس صاحب النفسية السيئة ربما يكون هو السبب الأول في خوف التلاميذ منه، من خلال تأثير اضطرابات المدرس على تلاميذه بشكل مباشر أو غير مباشر.



وبعض هذه الاستجابات عنيفة وغير متعلقة بالتصرفات التي تصدر من الطلاب. وربما نتج عن ذلك كره التلاميذ للمدرسة، وخوفهم من الذهاب إليها.

2- عدم قيام المدرس بعملية التوجيه والإرشاد للأطفال:

تعتبر عملية التوجيه والإرشاد التي يقوم بها المدرس أحد العوامل المهمة والمؤثرة في التلاميذ وسلوكياتهم، والتي تساعد في نمو شخصياتهم، بحيث لا يكون دور المدرس قاصرًا على إعطاء المادة التعليمية المخصصة، ثم مغادرة الفصل.





3- العقاب غير الرشيد:

يعد استخدام أسلوب الضرب - ولأنفه الأسباب، وبصورة همجية وعشوائية، ودون ضوابط- أحد العوامل التي ترسخ الخوف في نفس الطفل من المدرسة.



4- أسلوب معاملة المدرس لزملائه في الدوام وخارجة:

مما لا شك فيه، أن أسلوب المدرس الجاف والصعب في التعامل مع زملائه ربما يربي في الطفل -بطريقة غير مباشرة- الخوف منه، وربما من المدرسة. فهذه المعاملة القاسية التي تصدر من المدرس تؤثر في الطالب،



وبالتالي تكون أحد أسباب خوف الطالب من المعلم، ومن الذهاب للمدرسة.

ثالثاً: الأسباب التي تعود للأسرة:

أساليب التربية الخاطئة:

الأسرة هي المؤسسة التربوية الأولى التي يترعرع فيها الطفل، ويفتح عينيه في أحضانها؛ حتى يشب ويستطيع الاعتماد على نفسه، بعدها يلتحق بالمؤسسة الثانية، وهي المدرسة المكملة للمنزل، ولكن يبقى وتشكل شخصية الطفل خلال الخمس السنوات الأولى، أي في الأسرة؛ لذا كان من الضروري أن تلم الأسرة بالأساليب التربوية الصحية التي تنمي شخصية الطفل، وتجعل منه شاباً واثقاً من نفسه، صاحب شخصية قوية وامتكيفة، وفاعلة في المجتمع.

تؤثر المعاملة التي يتلقاها الطلاب في السنوات الأولى من مرحلتهم العمرية تأثيراً بالغاً في نشأة الخوف لديهم، فبعد أن يحاط الطفل بالرعاية، ويعيش في أمن وطمأنينة، يلجأ الآباء -عندما يتعلم الطفل المشي واللعب- إلى زجره وضربه كلما عبث بشيء في المنزل؛ الأمر الذي لم يتعوده من والديه، فيضطرب نفسياً؛ نتيجة الانتقال الفجائي في معاملة الأسرة. وتبدأ مشاعر الثقة في النفس التي سبق له أن تمتع بها خلال العامين الأولين أو الثلاثة أعوام من عمره في الزعزعة.



وتتكون الأساليب غير السوية والخطئة في تربية الطفل؛ إما لجهل الوالدين في تلك الطرق أو لاتباع أسلوب الآباء والأمهات والجدات، أو لحرمان الأب أو الأم من اتجاه معين؛ فالأب عندما ينحرم من الحنان في صغره، تراه يغدق على طفله بهذه العاطفة، أو العكس، عندما يريد بعض الآباء أن يطبق الأسلوب المتبع نفسه في تربية والده له على ابنه، وكذلك الحال بالنسبة للأم.

وستتطرق هنا لبعض الاتجاهات غير السوية والخطئة التي ينتهجها الوالدين أو أحدهما في تربية الطفل، والتي تترك آثارها سلبًا على شخصية الأبناء، ومن أهمها:

1- النقد والزجر والتوبيخ؛

أثبتت الدراسات التربوية أن النقد والتوبيخ المستمرين يمكن أن يشعرا الطالب بالنقص، ويبعثا فيه الخوف؛ مما يؤثر سلبًا على درجة الثقة بالنفس، كما يؤثر سلبًا على تحصيله الدراسي، وربما على استمراره في التعليم. وينظر أغلب الآباء إلى تصرفات أبنائهم على أنها حماقة وأخطاء تستحق دائمًا الانتقاد؛ بل والتوبيخ أحيانًا، الذي يكون سببًا في حدوث ألم نفسي لدى الأبناء، يتطور في ما بعد إلى اضطرابات نفسية، ويخلق فجوة في العلاقة بين مكونات الأسرة، وقد يفاقم الصفات السيئة لديهم، كل هذا قد يحدث دون قصد أو تعمّد، وذلك من خلال الاهتمام السلبي بالأبناء.





والاهتمام السلبي بالأبناء يعني أن يقتصر اهتمام الأبوين على توجيه اللوم والانتقادات السلبية للأبناء، والبحث عن الجوانب السلبية في كل تصرف، وتسليط الضوء عليها، والتركيز على أخطائهم، والتصرفات السيئة التي يرتكبونها، من خلال التعليق عليها بأسلوب خاطئ، متمثلاً في التوبيخ أو التجريح. فعلى سبيل المثال، قد يكون الابن مجتهداً في جميع المواد الدراسية، عدا مادة واحدة، يعاني فيها من بعض القصور، فبدلاً من تشجيعه ومباركة تفوقه في جميع المواد، نجد الأب يركز على أوجه القصور، ويستخدم كلمات، مثل: "أنت فاشل"، وغيرها من الصفات السلبية، التي تؤثر على نفسية الابن بشكل سلبي، وتسبب إحباطه.





وفي دراسة أجرتها جامعة ميشيغان في الولايات المتحدة، وُجد أن الأبناء الذين يتعرّضون بشكل دائم إلى انتقادات سلبية من الآباء والأسرة تحتوي على التوبيخ والإهانة، هم أقل ثقة بالنفس، وقدرة على النجاح بنسبة 30 بالمائة، من أقرانهم الذين يتم توجيههم، وتصويب أخطائهم دون انتقادات أو توبيخ.

ويشير الباحثون إلى أن أكثر من 65٪ من الأبناء الخاضعين للبحث، والذين يتعرضون للانتقادات السلبية من الآباء، كانوا غير واثقين بأنفسهم، ويشعرون أنهم فاشلون، وأن أغلب تصرّفاتهم خاطئة.

فعلى الرغم من أهمية انتقاد سلوك الأبناء غير الصحيح، إلا أنه لا بد أن يكون هذا الانتقاد قائماً على جذب انتباه الأبناء إلى ما ارتكبه من أخطاء، ومحاولة إفهامهم هذه الأخطاء بطريقة مناسبة، تحفظ قيمتهم النفسية، مع تجنب ألفاظ التجريح والإهانة، والابتعاد تماماً عن وصفهم بأي صفة مبنية على الفعل الخاطيء الذي ارتكبه، ثم بيان ما ينبغي للأبناء القيام به مستقبلاً؛ لتفادي الوقوع في مثل تلك الأخطاء مرة أخرى.



2- تسلط الآباء؛

للأسف يمارس بعض الآباء في التعامل مع أطفالهم أسلوبًا يتسم بحب السيطرة على كل حركات الطفل، دون أن يتركوا له حرية التفكير، فعليه أن يطيعهم طاعة عمياء، تولد عنده الخوف من معارضتهم.

إن الأب المتسلط مرفوض من الأبناء، والتسلط في الأسرة هو استخدام الأهل للسلطة في توجيه سلوك الأبناء، فتجدهم يظهرن حب السيطرة وإلقاء الأوامر، ويتوقعون أن يبدأ الجميع بتنفيذ ما يطلب منهم دون اعتراض، وغالبًا ما يرفض الشخص المتسلط النقاش، ولا يسمح به إلا من أجل الموافقة على رأيه. وغالبًا ما يلجأ الأب المتسلط إلى المبالغة في متابعة كل كلمة أو حركة يقوم بها الابن، مع فرض أوامر وقوانين صارمة، تعقبها تعليقات سلبية، وتدخل الأب في كل تفاصيل الحياة الصغيرة والكبيرة، قد يجعل أولاده يعتبرونه إنسانًا بلا عواطف، ولا يستوعب أي نقاط ضعف لدى ابنه.

3- اضطراب الجو العائلي؛

يؤثر الجو العائلي السلبي -والذي يتمثل في المنازعات بين الوالدين- بالسلب على الأبناء، ويجعلهم يصلون إلى حالة من عدم الاستقرار، وعدم الشعور بالأمن والطمأنينة، فيفقد الطفل الثقة بنفسه، ويخاف من غضب الوالدين وتأنيبهم وعنفهم وقسوتهم عليه.



4- مخاوف الآباء وقلقهم مصدر خوف للأبناء؛

من أهم مصادر مخاوف الأبناء حين يكون الآباء مرضى بالقلق النفسي، فيقلقون على أطفالهم بشكل ملموس. ونسجل هنا أن القلق والخوف على الأبناء أصبح أمرًا طبيعيًا عند الآباء؛ بل هو دافع للمتابعة والتربية، لكن إن زاد هذا الخوف وأصبح يشكل اضطرابًا نفسيًا، فإن هذا القلق يكون مرضًا قد أصاب البعض من أولياء الأمور، وينعكس ذلك سلبًا على الأبناء؛ حيث يكون الابن أو الابنة محاطًا بسين وجيم، وبكلمات الرفض والمنع، وتلقي الأوامر والنواهي، فيعيش الأبناء هنا حالة من الخوف، تمنعهم من المغامرة والانطلاق بثقة وشجاعة.

رابعاً : دور الأخصائي في معالجة مشكلة الخوف لدى الطفل :

فعل الأخصائي الاجتماعي أن يتذكر بأن الخوف يتكون بالاستشارة والتكرار، وأن فهم الأشياء على حقيقتها، وتكوين عاطفة طيبة نحوها، من أهم العوامل التي يجب إقامتها لتعمل ضد الخوف.

فالأخصائي الاجتماعي يتعامل مع عدد من الأطراف عند معالجة مشكلة الخوف لدى الطلاب، وهي تتمثل في دور الأخصائي مع الطالب، كعمله على تهيئة الظروف الاجتماعية لنمو الطالب داخل المدرسة نمواً سليماً، وتحسين العلاقة بينه وبين معلميه وزملائه وإدارة المدرسة، إلى جانب مساعدته للاستفادة من الخدمات التي تقدمها المؤسسات الاجتماعية للمدرسة.



دور الأخصائي الاجتماعي مع المعلمين؛

توطيد علاقته بالمعلمين؛ حتى يسهل عليه التعرف إلى الحالات التي تعاني من مشكلة الخوف، وإشراك المعلمين في وضع الخطط الوقائية والعلاجية والتنموية التي ترتبط بمواجهة هذه المشكلة، والعمل على تحسين وتنمية علاقة المدرسين بالطلاب، ومساعدتهم على فهم حاجات الطالب ومشكلاته، والمشاركة في علاجها، وزيادة تعامله مع أولياء أمور الطلاب لمواجهة المشكلة.

دور الأخصائي مع الأسرة؛

- توعية الآباء بحقيقة المشكلة التي يعاني منها أبنائهم، والتعاون معهم للتعرف إلى الأسباب التي أدت إلى حدوث المشكلة، والتعاون لوضع العلاج المناسب لها.
- كذلك توجيه أولياء الأمور إلى طرق متابعة سلوك الأبناء، وأهمية التعاون مع إدارة المدرسة؛ لمواجهة مشكلة الخوف، والتعرف إلى الآثار المترتبة عليهم، سواء بالنسبة لحاضر الطالب أو مستقبله.
- بالإضافة إلى تعريف أولياء الأمور بطرق وأساليب التعامل مع الطالب صاحب مشكلة الخوف.



خطوات على طريق الحل:

إن أصعب ما يعانیه الطفل في الأيام الأولى من الدراسة، هو الشعور بفقدان الأمان. كما أنه يصبح مسؤولاً عن تصرفاته وسلوكه، ومطالباً باتباع قوانين وقواعد ربما لم تفرض عليه من قبل أثناء فترة وجوده بالبيت.

لذلك فمن المهم جداً على الوالدين أن يقوموا مسبقاً بالتهيئة الكافية والكاملة للطفل؛ لمواجهة هذا الحدث المهم في حياته، ومن المهم اتباع الخطوات التالية، بحسب ما أجمع عليه علماء النفس:

- التحدث مع الطفل، ومحاولة تحييبه في المرحلة القادمة من أيام المدرسة.

- شرح أهمية دور المدرسة في حياته.

- إعداد الطفل بأن يُدرب على الانفصال بعض ساعات اليوم عن الأم، وأن يتم ذلك تدريجياً، وهنا تكمن فائدة الحضنة قبل المدرسة.

- تدريب الطفل على الاختلاط بعدد من الأطفال، وإقامة علاقات اجتماعية معهم؛ بحيث يكتسب مهارات المشاركة، وكيفية مواجهة المشاكل، وإيجاد حلول مناسبة لها.

- كذلك فإن وجود معلمة الصف أو المعلم في «باص المدرسة»، أو إلى جواره هو فرصة ومبعث للراحة والطمأنينة.

- قد يكون من المجدي للطفل أن يصطحبه والداه إلى المدرسة التي سيتم الالتحاق بها قبل بدء العام الدراسي؛ ليتعرف إلى المكان والمدرسة



التي سوف يدرس فيها، والجو العام بالمدرسة، بصحبة الوالدين، في جو مطمئن له.

- من المفيد أن يصطحبه أشقاؤه معهم إلى المدرسة.
- من المهم جدًا التأكيد على إحساس الطفل بالأمان، أي أنه لن يُترك وحده في هذا المكان الغريب بالنسبة له، فعلى الأم والأب ألا يحاولا أن يتركا الطفل في المدرسة ويهربا منه دون أن يتحدثا مع الطفل بصدق وثقة، بأنهما سيأتيان لأخذه عقب انتهاء اليوم الدراسي.

رهاب المدرسة .. خوف الأطفال من المدرسة:

يكون رفض الذهاب للمدرسة هو السبب الرئيس في تحويل حوالي 5٪ من الأطفال إلى المختصين النفسيين، وما يصاحب ذلك من قلق أو ضيق، وتسمى هذه الحالة "رفض المدرسة". ويكون من الأفضل تجنب استخدام تعبير رهاب المدرسة (الخوف من المدرسة)، فنادراً ما يكون السبب وراء رفض الذهاب إلى المدرسة الخوف من المدرسة؛ بل بسبب التردد من مغادرة المنزل.

لهذا، يجب الانتباه إلى أن رفض الذهاب إلى المدرسة ليس تشخيصاً؛ ولكنه شكوى شائعة، قد تعكس مشكلات عديدة لدى الطفل، أو الأسرة، أو النظام المدرسي ككل؛ كما يجب الانتباه إلى أن رفض الذهاب إلى المدرسة أمر خطير؛ لأننا نعيش في مجتمع يقدر المدرسة كثيراً، ويجعلها إلزامية. فمثلاً لا توجد معايير نفسية ولا إرادية "لرفض التسوق"، أو "لرفض إزالة



الأعشاب"؛ ولكنها قد تمثل مشكلة للأطفال لو أجبروا على قضاء الكثير من وقتهم في التسوق، أو في تقليم الحديقة.

يصل رفض المدرسة إلى درجات حرجة في ثلاث مراحل عمرية، وهي:

أ- بداية الذهاب إلى المدرسة.

ب- بعد الانتقال أو تغيير المدرسة.

ج- بداية المراهقة.

ورغم رفض وتردد العديد من صغار الأطفال -ممن في عمر المدرسة- الذهاب إليها، إلا أن الوالدين غالباً ما ينجحان في التغلب على هذا التردد. وينجح رفض الذهاب إلى المدرسة أكثر بين الأطفال الأكبر سناً، ويرجع السبب في ذلك جزئياً لصعوبة فرض الذهاب إلى المدرسة عليهم إذا كان ذلك ضد إرادتهم.

الملامح المميزة:

قد يرفض الطفل الذهاب إلى المدرسة، أو قد يذهب إلى المدرسة ويعود إلى المنزل قبل أو بعد الوصول إلى المدرسة بوقت قصير. في بعض الحالات يعبر الطفل بوضوح أنه يخاف من مغادرة المنزل، أو من الذهاب للمدرسة، وفي بعض الحالات يظهر رفض المدرسة من خلال الأعراض الجسدية دون إعلان عن المخاوف نفسها، فنجد على سبيل المثال شكوى من الصداع، وألم المعدة، أو التوعك، أو سرعة ضربات القلب قبل الذهاب إلى



المدرسة، أو مباشرة بعد الوصول إلى المدرسة. ويعتبر غياب مثل هذه الشكاوى في عطلة نهاية الأسبوع أو الإجازات المدرسية مؤشراً مفيداً، ويستجيب الطفل لمحاولات إجباره على الذهاب إلى المدرسة بالدموع والتوسل والغضب، أو المقاومة الجسدية. وعلى خلاف التغيب لا يخفي الأطفال عدم حضورهم المدرسة، فالوالدان يعرفان مكان الطفل الذي غالباً ما يكون إما في المنزل أو مكان قريب منه.

بداية رفض الذهاب إلى المدرسة قد يكون مفاجئاً، وقد يكون متدرجاً؛ حيث يتزايد تعبير الطفل عن عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة، وتزداد عدد أيام تغيبه كل أسبوع. يمكن عادة تحديد العوامل المهيئة مثل تغيير المدرس، أو الانتقال إلى مدرسة جديدة، أو فقدان صديق، أو المرض. تكون البداية غالباً مفاجئة في المراهقة، مع ازدياد الانسحاب من أنشطة الرفاق التي كانت ممتعة في السابق، ويزيد رفض الذهاب للمدرسة في بداية الالتحاق بها، أو عند العودة بعد فترة من انقطاع الدراسة؛ بسبب المرض أو الإجازات، وينشأ رفض المدرسة من خليط عدم رغبة الطفل في الذهاب، وعدم قدرة أو عدم رغبة الوالدين في دفعه للذهاب.

وقد يكشف رفض الذهاب للمدرسة عن العديد من الاضطرابات النفسية الخفية، وتظهر الأعراض الإضافية مزيداً من الفهم والتوضيح لطبيعة رفض الذهاب، وعلى سبيل المثال، الطفل الذي يرفض الذهاب إلى المدرسة بسبب قلق الانفصال سيرفض أيضاً الذهاب إلى حفلات أعياد



الميلاد، بينما الطفل الذي يرفض الذهاب للمدرسة بسبب خوفه من إيذاء الأقران قد يكون سعيداً وراغباً في الذهاب إلى الحفلات. وتشير أعراض البؤس وفقدان الأمل حتى عندما لا يكون الطفل تحت ضغط الذهاب إلى المدرسة إلى (اضطراب اكتئابي خفي).

الملاح المصاحبة:

عوامل أسرية:

ترجع رغبة الطفل في عدم الذهاب إلى المدرسة إلى نقص في تشجيع الوالدين للذهاب إلى المدرسة، أو على البقاء فيها، وقد يكون هذا واضحاً من خلال معاناة الطفل الظاهرة، وقد يعكس أحياناً خليطاً من ثلاث عمليات أسرية، وهي:

أ- عدم فاعلية تنظيم الأسرة وأساليبها التربوية:

ويبدو هذا واضحاً في نقص القواعد الأسرية المفروضة، وتزايد هذه الحالات في حال غياب الأب أو انخفاض ثقافته.

ب- زيادة القلق العاطفي على الطفل:

فقد تكون الأم حريصة جداً على عدم إزعاج الطفل، وغير قادرة على التعامل مع رفضه الذهاب للمدرسة بالحزم المطلوب، وقد تكون الأم أكثر سعادة أو شعوراً بالأمن ببقاء الطفل معها في المنزل طوال اليوم. وقد يكون السبب طبيعة النظرة للطفل على أنه غالٍ (نفيس) أو ضعيف (عرضة



للأذى)؛ بسبب تعرضه لمشكلات ولادة مبكرة على عكس توقعات الطبيب.

ج- صعوبة النقاش مع الهيئات الخارجية:

مثل صعوبة الاتصال بالمدرسة؛ للإشارة إلى حوادث الإيذاء، أو كثرة الواجبات المدرسية، أو لطلب المساعدة في الصعوبات الانفعالية.

الذكاء والإنجازات:

بالنظر إلى من يرفضون الذهاب إلى المدرسة كمجموعة، نجد أن معدل ذكائهم وقدراتهم التحصيلية متوسطة. وقد يواجهون بعض المشكلات في الأعمال المدرسية؛ ولكنها ليست السبب الأساسي وراء رفض الذهاب إلى المدرسة. إن القياس الموضوعي لمستوى إنجازات الطفل (من خلال اختبارات المدرسة، أو اختبارات القياس النفسي) تكون -في العادة- مفيدة فقط فيطمأنة الطفل.

شخصية الطفل:

قد يكون الطفل منذ البداية هادئًا وكتومًا، وعدد أصدقائه قليل، ويعاني من عيوب شكلية بسيطة، ومن جهة أخرى فقد لا تكون شخصية الطفل السابقة لوحظت من قبل، وغالبًا ما يكون هناك تاريخ من صعوبات الانفصال في بداية الذهاب إلى الحضانة أو المدرسة.



ظروف نفسية خفية لدى الأطفال:

رفض المدرسة قد تكون الشكوى الواضحة والمعبرة عن العديد من الاضطرابات النفسية؛ حيث يحتل قلق الانفصال نسبة التشخيص الأعلى من بين هذه الاضطرابات، وتحديدًا بين الأطفال الأصغر سنًا، كما ينشأ رفض المدرسة في العديد من الحالات من خليط من طفل لا يريد الانفصال عن والديه، ومن والد غير مصر بشدة على الذهاب للمدرسة؛ بسبب عدم قدرته على فرض الحدود عمومًا، أو لأنه يشارك طفله قلق الانفصال.



وفي قليل من الحالات، لا يكون رفض الذهاب إلى المدرسة بسبب القلق من مغادرة المنزل؛ ولكن بسبب مخاوف محددة مرتبطة بالمدرسة نفسها، أو برحلة الذهاب والعودة من المدرسة، وقد يكون هناك مخاوف محددة من الانتقال، أو خوف من الإيذاء من الأقران، أو من المدرسين، أو أحد المواد الدراسية.



قد تكون شكوى الأطفال من المدرسة ستارًا من الدخان، يخفي وراءه قلق الانفصال؛ ولكنها لا يجب أن تمر دون التحقق منها، ويعتبر الاكتئاب سببًا مهمًا في رفض المراهقين للمدرسة، رغم اتفاق نتائج الدراسات التي تناولت الموضوع على نسبة محددة له، ونادرًا ما يكون الذهاب سببًا في رفض المراهقين للمدرسة.

العلاج:

- غالبًا ما يكون استخدام الاتجاه السلوكي لتشجيع العودة للمدرسة فعالاً، خصوصًا في بداية ظهور الرفض، وعندما يحدث الرفض بصورة مفاجئة، وتكون العودة إلى نظام الدوام المدرسي الكامل ممكنة، إذا تم إقناع الوالدين بأن الحزم المستمر في مصلحة الطفل، يمكن لهذا الاتجاه أن يكون فعالاً جدًا في وجود والدين يتمتعان بدافعية عالية ومدرسين داعمين، ولكن في الحالات التي تكون فيها درجة القلق عالية لدى الطفل أو الوالدين، أو عندما يكون الطفل قد أمضى فترة بعيدة عن المدرسة، يكون اتجاه التحصين التدريجي أكثر فعالية، من خلال زيارة المدرسة في البداية لساعات محدودة، تزداد لتمضية يوم مدرسي كامل.

- قد يساعد توضيح آثار نتائج الابتعاد عن المدرسة على نمو الطفل الاجتماعي للوالدين على إدراكهم لأهمية عودته للمدرسة؛ فهم غالبًا ما يكونون واعين فقط للآثار التعليمية.

- يمكن أن يساعد اتجاه العلاج الأسري على وضع حدود صارمة، وعلى تعلم ممارسة ضبط الطفل، وتقليل شدة التعلق به.



- وعند تحول رفض المدرسة إلى مشكلة مزمنة، يكون هناك بضعة عوائق، ينبغي التخلص منها؛ لإعادة الطفل إلى المدرسة. فمع مرور الوقت، يزداد تأخر الطفل عن العمل المدرسي، ويجد الأصدقاء القدامى رفاقاً جددًا ليلعبوا معهم، وتزيد صعوبة شرح أسباب الغياب الطويل لرفاق الصف، ويصبح في الوقت نفسه المزيد من اهتمام الوالدين بالطفل الموجود طوال اليوم في المنزل معززًا للبقاء في المنزل. وإذا أردنا إعادة الطفل للمدرسة يجب التغلب على العوائق، (مثل تدريب الطفل على تبرير مناسب لغيابه ليقدمه في الصف)، كما ينبغي إعادة التوازن بين المعززات والعقبات؛ ليصبح الذهاب إلى المدرسة أفضل من البقاء في المنزل.

- يعتبر الاتصال بالتنسيق مع المدرسة أمرًا أساسيًا، وينبغي أن يكون المدرسون مستعدين لدعم عودة الطفل إلى المدرسة بأفضل ما يمكن من الطرق. وقد يحتاجون إلى دعم المختصين الاجتماعيين والنفسيين العاملين في المدرسة. ويؤدي تقديم تعليم منزلي خلال الفترة التي ابتعد فيها الطفل عن المدرسة إلى تقليل الضغوط على المعنيين، باتخاذ قرار حازم لعودة الطفل إلى المدرسة، كما أنه يضمن شرعية على بقاء الطفل في المدرسة. وإذا تأخرت عودة الطفل للمدرسة يكون حضوره لوحدة تعليمية مع أطفال آخرين حلًا فاصلاً. ويرى كثير من الآباء والأطفال أن تغيير المدرسة هو الحل المناسب، ولكن هذا العمل نادرًا ما يكون صحيحًا بالفعل؛ ذلك أن إجراء انتقال الطفل إلى مدرسة جديدة يعطل تطبيق حلول الأقران، وينبغي إعطاء المدرسة فرصة لتجاوز المشكلة، بدل التوجه مباشرة نحو فكرة الانتقال من المدرسة.



لا تؤيد الدلائل عموماً فكرة وصف الدواء للتغلب على مشكلة رفض المدرسة الناتج عن اضطراب قلق الانفصال. أحد احتمالات استخدام الدواء تكون مع المراهقين ممن يرافق رفضهم الذهاب إلى المدرسة نوبات قلق، ولم تتضح قيمة تعاطي الدواء عندما يكون الاكتئاب هو السبب وراء رفض المدرسة؛ فإن مضادات الاكتئاب التقليدية غير فعالة في معالجة اكتئاب الطفولة والمراهقة، كما هناك شكوك حول فاعلية بعض مثبطات استرداد السيروتونين.

- وتقديم المعالجة للطفل كمريض داخل المستشفى تكون مناسبة أحياناً حين تكون مشكلة الطفل شديدة، ولا تستجيب لصور العلاج الأخرى، أو عندما يعمل المناخ الأسري على استمرار الاضطراب ويعيق تطبيق معالجة فعالة.

- تظهر الدراسات اختلاف الأرقام بين الحالات الحادة، ولكن معدل نجاح العودة إلى المدرسة يصل إلى 70٪ وأكثر، وتزيد هذه المعدلات كلما كان الطفل أصغر سناً، والأعراض أقل حدة، وتم تقديم الخدمات مبكراً، ولكن حتى مع نجاح العودة للمدرسة تستمر عادة بعض المشكلات في العلاقات وبعض الأعراض الانفعالية، ورغم أن رافضي الذهاب إلى المدرسة يتتهون كراشدين طبيعيين، إلا أن علاقاتهم الاجتماعية تكون محدودة غالباً، ويعاني ثلثهم من اضطرابات انفعالية، وقلة منهم فقط تظهر لديهم أعراض (رهاب الخلاء)، أو يصبحون غير قادرين على الذهاب إلى المدرسة.



الفصل السادس دور الأسرة في نشأة الخوف عند الطفل

مقدمة:

الأطفال هم النعمة التي من دونها لا طعم للحياة ولا لون، ومن دون وجودهم تصبح الأيام عابسة، كليالي الخريف، التي بدأ يتساقط فيها ورق الشجر، فالأطفال هم زينة الحياة الدنيا؛ لذا فإن من أهم حقوقهم على آبائهم وأمهاتهم حصولهم على تربية سليمة، تؤهلهم لبناء حياتهم ومستقبلهم على أسس سليمة، وتجعلهم إنسانًا نافعين لأنفسهم ووطنهم، ومما لا شك فيه أننا -نحن البشر- نتميز عن المخلوقات الأخرى بالمقدرة على التمييز بين الضارّ والنافع، والصالح والطالح؛ لذا، ينبغي أن نحاول تربية أولادنا وفق المنهج الإسلامي، المتمثل بنهج وسيرة وسلوك الرسول الأكرم -صلى الله عليه وآله الأطهار-.

وقد كانت تربية الأولاد -ولا زالت- هي المهمة الأصعب على مدار سنوات طويلة من التعب والشقاء؛ من أجل الوصول إلى أفضل الطرائق للحصول على التربية السليمة، ولكن اختلفت الطرائق أيضًا، وتعددت الوسائل، التي أدت إلى تشكيل أكثر من طريقة من أجل تربية الأبناء، مثلما أصبح الاستخدام السيئ للتكنولوجيا من الأمور الخطيرة التي تواجه



الآباء، إضافةً إلى الكثير من المشكلات الأخرى التي أصبحت بمثابة عقباتٍ أمام العديد من الآباء والأمهات.

دور الوالدين في تنشئة الأولاد:

تشكل التربية السليمة للأطفال في وقتنا الحاضر تحديًا للكثير من الناس، فالوقت المتاح لكثير من الآباء يتقلص باستمرار؛ بسبب صعوبة العيش، وكثرة مسؤوليات الحياة، ومن هنا برزت الحاجة لأن يتشارك الزوجان في تحمل مسؤولية تربية الأطفال؛ بحيث يتحمل كل طرف منهما جزءًا منها، وبالتالي تتوزع الأعباء على الطرفين؛ حيث يخصصان وقتًا للجلوس مع أطفالهما وتوجيههم.

ولأن أساليب التنشئة الاجتماعية تختلف من شخص لآخر، ومن عائلة إلى أخرى، يتعرض بعض الأطفال لتربية اجتهادية خاطئة، في الغالب تعتمد على عادات اجتماعية خاطئة، أو سوء فهم لأساليب التربية الفاعلة؛ لذا، نرى الكثير من الأطفال لديهم مشاكل تربوية كبيرة في حياتهم، وهذه غالبًا ما تؤثر على نجاحهم في حياتهم العملية والاجتماعية، ويشتكي أهاليهم من وجودها في أولادهم من دون أن يعلموا أنهم هم السبب في ذلك، من خلال الأساليب التي اتبعوها في تربيتهم. فمثلًا من الأساليب الخاطئة في التنشئة الاجتماعية استخدام أسلوب "الإقصاء". فمثلًا يقوم الأب بإسكات ولده حينما يتكلم، أو يشارك في حديث بوجود ضيف، أو حتى بالمنزل بين من هم أكبر منه عمرًا. وربما يعتبر ذلك قلة للأدب، وهذا



التصرّف التربوي الخاطئ يكون لدى الطفل شخصية ضعيفة، غير قادرة على ممارسة حقها في المشاركة والنقاش بفعالية؛ مما يتسبب في إضعاف قدرات الولد الشخصية، وبالتالي الحياتية، مثلما قد يسبب هذا الأسلوب سلوكًا انعزاليًا، وإضعاف ثقته بنفسه؛ لشعوره بالإقصاء. لذا، من المهم إعطاء الفرصة في المشاركة في الحديث، وإبداء رأيه، مع التوجيه بطريقة تحلو من التقرّيع في حالة تجاوز الحدود المعقولة من الأدب. ويؤكد التربويون على ضرورة مشاركة الطفل في الحديث بين الكبار؛ لأنها تولد لديه الثقة بالنفس، وإثرائه بجرعة كبيرة من الثقافة. ومن الأساليب الأخرى السيئة في تنشئة الأولاد: "التذبذب في المعاملة" بين الأم والأب، ولا سيما حينما يطلب الولد من الأب شيئًا ويقول له: "لا"، والأم تقول: "نعم"، فهذا التذبذب قد يولد لدى الطفل اضطرابًا سلوكيًا وانفعاليًا؛ نتيجة الاختلاف في أساليب المعاملة.

أما أسلوب المنع "تخويف الطفل"، فمثلًا يصور بعض الآباء الشارع والمجتمع (خارج أسوار المنزل) مجتمعًا مخيفًا، يحيط به الكثير من الأخطار، وهذا يولد لدى الطفل الخوف، وعدم الأمان في التعايش مع الآخرين خارج المنزل، وبالتالي يتسببون في خلق شخصية انطوائية ضعيفة، غير قادرة على مقاومة التحديات والعقبات في الحياة.

أما الأساليب المتشنجة، والخلافات العائلية الشديدة، والنقاشات الحادة بين الأب والأم، إذا تمت أمام مرأى ومسمع الأولاد؛ فإنها تخلق نوعًا من الخوف والقلق على التعايش بين الأب والأم. لذا يجب تجنب النقاشات



أمام مرأى ومسمع الأولاد، وإن تمت فيجب على الوالدين توضيح ذلك إليهم، بأن ما حدث شيء طبيعي، لن يؤثر على علاقتها.

مثلما أن فتح الحوار مع الأولاد من طرف الوالدين، ومنحهم الفرصة في الحديث، والثناء على كلامهم، يعطي للحوار نكهة خاصة، ويضفي عليه جواً من الحب والثقة بالنفس، وهذا هو المهم؛ إذ إننا نجد اليوم - في بعض الأحيان - بعض الشباب لا يقدر على الجلوس مع الناس الغرباء، أو في المناسبات، وحتى إذا جلسوا لا يتكلمون؛ ليس لأنهم لا يريدون الحديث، وإنما لا يقدر على الحديث؛ بسبب أزمات نفسية يشعرون بها، مثل: الخوف والاضطراب، وهذا يخلف كدمات نفسية عميقة في نفسية الشاب، ناتجة عن أشياء كان الطفل يعيشها في الصغر، مثل: القمع وعدم إعطائه الفرصة للحديث، وتوصيل فكرته؛ بل القمع، والملاحظات الجارحة التي تجرح نفسيته، وتجعله يهرب من الجلسات العائلية؛ لأنه إن جلس فلن يقول شيئاً، وإن تكلم فلن يسمع له أحد.. فقط سيعمق الألم في نفسه، وهذا ما يجعل الطفل عندما يكبر ويصبح شاباً، يهرب من الجلسات العائلية أو الاجتماعية، ويميل إلى الوحدة والشك في نفسه، وفي قدرته على العمل، ويضعف ثقته بنفسه كلياً مع مرور الأيام، ما لم يعالج هذا الخلل بسرعة، ويعطى الشاب الحرية داخل البيت، والعمل على تعزيز الثقة بنفسه وبقدراته الذاتية؛ كما ينبغي تعليم الطفل كيف يحترم ويخضع لنظام الأسرة، وتدريب الطفل على أهمية اتباع النظم السائدة في المنزل، والتمسك بالعادات والتقاليد الأسرية الحميدة، بحيث يتعامل مع الآخرين بأسلوب



مهذب، ويدرك حدود حرّيته، من دون الإضرار بحريات الآخرين، واحترام رغباتهم، وأن ينشأ على الطاعة لا العصيان.

ولذا، يجب على الأهل إعطاء الطفل قدرًا من الاستقلال؛ للتعبير عن ذاته، وإبداء الرأي، بحيث يكون دوره إيجابيًا في الوسط المحيط به عندما يكبر، وينصح علماء التربية بضرورة أن تتسم تربية الطفل بالحزم والجدية والمنطقية والثبات، مع التأكيد على ضرورة أن يشعر الطفل بالحب والأمن والأمان من جميع من يحيطون به، ويترك ذلك أحسن الأثر على نضجه العاطفي عندما يصبح شابًا، يتأثر ويؤثر فيمن حوله من الأفراد، وعلى الأهل أن يتحلوا بالحكمة والصبر والمثابرة وألا يسارعوا إلى عقاب الطفل، وإذا اضطرت الأم إلى عقاب طفلها، يجب أن توضح سبب العقاب للطفل؛ حتى لا يقع في الخطأ مرة أخرى، ويجب أن يتحلّى أسلوب تربية الأطفال بالمرونة والتكيّف وفقًا لاحتياجات كل طفل، ولا جدال أن التربية القائمة على الحب والحنان والتشجيع والتقدير، والقدرة على الاستجابة للنظم المتبعة، تؤتي بثمار طيبة في مراحل العمر المختلفة. ويعد الهدف من عملية التربية الصحيحة الحصول على مجتمع متماسك، ومتمسك بالقيم والمبادئ؛ وذلك من أجل تفادي جميع الأمور التي تعرّض المجتمع للانحيار، ويعد الأبناء اللبنة التي تكون المجتمع؛ فإن صلحت هذه اللبنة كان المجتمع قويًا ومتناسكًا.



الفتى الخواف:

هذا الفتى خواف، لا يكاد يقدم على شيء، نزعة الخوف نشأت معه منذ الصغر، فوالده يخوفه من كل شيء: يا ويلك إذا فعلت كذا .. راح أخاصمك .. سوف أضربك إن عملت كذا!

ومع تكرار كلمات التهديد والتخويف على أذنيه، ينشأ هذا الطفل الصغير وقلبه يرتجف من كل شيء. بل لو كان عنده إبداع في شيء ما فسوف يقضي عليها هذا الأسلوب، وتختفي تمامًا، وهكذا تموت مهاراته قبل أن تخرج للعالم، والسبب -بكل بساطة كما رأينا- هو تربية الوالدين الخاطئة! ..

نعم إنها التربية على الخوف، والتي كانت -ولا تزال- عند الكثير سائدة في المجتمعات القديمة. وهي نتاج لثقافة مجتمع أن الطفل لا بد أن يخوف من كل شيء، حتى خرجت لنا أجيال لا تستطيع التكلم أمام الميكروفون؛ بسبب الخوف، ولا تثق بنفسها؛ بسبب هذه النزعة.

تربية الخوف:

من المؤكد أن تربية الخوف تجعل الطفل يخاف حتى من الصواب، يخاف أن يكون فيه نسبة من الخطأ، يخاف ألا يكون على هوى من طلبه منه. تنشأ نزعة الخوف في البيت وفي المدرسة بالحناق والتخويف والضرب والتهديد..



التربية على الخوف تكبر مع الإنسان، فتجد الكثير لا يزال يخاف من المجتمع، ويخاف من الفشل، ويخاف من النقد، ويخاف من النجاح نفسه .. التربية على الخوف تززع الثقة في نفس الطفل، وتجعله مترددًا دومًا، فلا يكاد يستقر على قرار، ويتردد ألف مرة ومرة قبل أن يقدم على أمر. التربية على الخوف، بدأنا نشاهد أثرها جليًا واضحًا في مجتمعاتنا، فشأت أسر يقودها أب غير واثق، تقوده الرعاع نحو التصرفات الرعناء. وبالمقابل، فإن التربية على الحرية الصحيحة، وفي جو صحي، يوفر هامشًا من الحرية الموجهة تصنع شخصية قيادية مقدامة صاحبة قرار، شجاعة وواثقة بنفسها.

طفل صغير يقول عنه مدرسه إنهم لا يستطيعون أن يخيفوه، والسبب حين سألوا والده، قال: إنه رباه على الثقة بنفسه، وعدم تهميش رأيه، وتوجيهه الوجهة الصحيحة، وتوفير الجو الصحي له؛ ليمارس كافة مهاراته.

وفي بيت واحد .. ترى أسرة نشأ أطفالها في بيئة متناقضة، فالأب كان يضرب الكبار، والصغار لم يضربوا، فأصبح الصغار أفضل شخصية وإنتاجًا وإبداعًا من الكبار، وأكثر ثقة بأنفسهم وقراراتهم وتصرفاتهم، والسبب أن الوالدين (أو الأب في الغالب) قد انشغلوا كثيرًا أو تدرّبوا على الكبار، فكان البكر وما يليه هم الضحية.

الجيل القادم مطالب بمصاحبة أطفالهم وتعليمهم أكثر من نهج طريقة الضرب على كل خطأ، لا بد أن يجعل في ذهن الطفل أن الضرب لا يكون



إلا للأمور الجسام؛ بل حتى النهر والجزر لا بد أن يكون على طبقات صوتية متفاوتة .. فالخطأ البسيط مثل سكب الشاي على السجاد ليس كالخطأ الكبير مثل الخروج من البيت في ساعة متأخرة من دون رقيب.

وحتى طبقات الصوت تتعود عليها أذن الطفل، فحين يعرف الطفل الخطأ بصوت هادئ يكون للنفس قابلية أكثر للتنفيذ. وعلى الطرف الآخر، لا بد أن يتحرر المرء من شهوات نفسه التي تنزعه إلى رفع الصوت، وإبراز الشخصية الفولاذية أمام الأطفال الصغار. فالابن الصغير يسمع ويتعلم أكثر وأسرع من الكبير، وحين تعلمه أن هذا الأمر خطأ بأسلوب سهل لين، يتعلم مباشرة، ويتذكر الكلام حال تكرار الحالة أمامه؛ بل ربما يعلمك أنت حال خطئك.

الكلمات البذيئة كأبسط مثال يعيشه الغالب وللأسف في حياتنا اليومية.. أحدهم يروي قصة طفله حينما تلفظ بكلمة نابية تعلمها من الاجتماعات الأسرية، فقال له: لا يا ابني، عيب هذا الكلام، أخذ الطفل - الذي يقل عمره عن ثلاث سنين - نصيحة والده. وفي أحد الأيام، سمع والدته في فورة غضب تقول الكلمة نفسها، فقال الطفل مباشرة: عيب ماما!!



الفصل السابع الخوف من الله

مقدمة:

الخوف من الله هو خوف إيجابي، يجب على الوالدين غرسه في نفس الطفل منذ نعومة أظفاره بطريقة معتدلة، غير أن بعض الآباء ربما لا يتفهم ذلك بطريقة جيدة؛ بل ويحرصون -أشد الحرص- ألا يعرف الطفل ما هو الموت والجنة والنار والقبر. وإذا ما تعرض الطفل إلى سماع أي شيء من هذه الأخبار أغلق الموضوع، وقد يكذب على ابنه عند إجابته عن هذه الأسئلة الغيبية.

كيف يمكن إقناع هذه الفئة بضرورة تعزيز هذا الجانب لدى أبنائهم؟:

ما هو ضابط تربية الطفل على الخوف من الله؟ وهل هناك محظورات معينة ينبغي على الوالدين تجنبها بخصوص تربية الطفل على الخوف من الله؟

في الحقيقة، فإن ضابط تربية الخوف من الله عند الأطفال هو الاعتدال في الطرح، وعدم المبالغة فيها قبل العاشرة، ويكون قليلاً، وبعد العاشرة يهياً الطفل للتكليف، والأمر بمزاولة بعض العبادات كالصلاة والصوم.



وفي الحقيقة، فإن هناك أمران من المهم طرحهما في هذه القضية، وهما:

أولاً: أن الإنسان يتطلع أن يكون له رب أو إله:

ربما كانت هذه فطرة في الإنسان، أنه بشكل عام يبحث له عن قوة معينة يركن إليها، وفي قلبه احتياج كبير، ولقد رأينا عبر التاريخ كيف أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون رب أو إله يعبده.

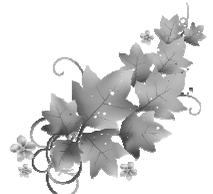
وعلى هذا يلاحظ أن الناس كلهم ما يعيشون هذه الحياة بمستوى معيشة معين، ولا بد من قوة توجهه؛ إما دين أو قانون أو أعراف جماعة. أما من ناحية القلب، فيلاحظ توجه الإنسان إما إلى دين سماوي، أو إلى خرافات وخرزعبلات، تظهر على صور خرافات أو قصص وحكايات، فتملاً هذا الفراغ.

وعلى هذا، فلا بد للإنسان -منذ أن يكون طفلاً- أن تتم تنشئته على ما يملأ عقله وقلبه، من خلال التوجه الروحي لله تعالى، وهو مرتكز السعادة.

وعلى هذا فتحريك الخوف من الله كتعظيم وإجلال، يؤدي للتوكل عليه سبحانه وتعالى، والاعتصام به؛ ومن ثم تهون جميع المخاوف الأخرى.

ثانياً: تربية هذا العامل القلبي في قلب الطفل:

مما لا شك فيه أن تربية الخوف من الله في نفس الطفل هو أمر ضروري، ولكن يجب أن يكون باعتدال، وقدر يناسب عقليته ومداركه، من خلال إدخال معالم الجلال والعظمة والحب لله الواحد الأحد، وذكر



جانب الجنة والنار كحقائق بشكل مبسط، كطريق للثواب والعقاب بدون كلام شديد، خاصة أنهم لم يصلوا بعد إلى سن التكليف. ويلاحظ في السنة المطهرة، أن النبي ﷺ لم يذكر عنه أنه كرر ذلك على الأطفال، وإنما يؤكد على الأعمال العبادية والأخلاق السلوكية معهم، مع جرعات خفيفة من لفت النظر للخالق، مثل: حديث ابن عباس: "احفظ الله يحفظك"، وحديث سفيان بن عبد الله الثقفي، وغيرهما -رضي الله عن الجميع-، والطفل سيستقبل هذه المخاوف الإلهية عبر مراحل العمر بسلاسة، حتى إذا بلغ سن التكليف، إذا بجمع هذه المفردات قد تكاملت بطريقة طبيعية. إذن ليست هناك مشكلة في ذلك، المشكلة حينما نهملها تمامًا، أو نبالغ فيها بشكل كبير، ومن الخطأ التهرب من سؤال الصغير؛ فالترية السليمة مبنية على الوضوح والإجابات المقنعة.

ونشير هنا إلى دور الأم المهم، فيجب عليها أن تعلم ولدها دائمًا الخشية من الله عز وجل؛ حتى يرق قلبه، وتصير التقوى صفة ملازمة له، قال تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ ﴿٤٦﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۖ ﴿٤٧﴾﴾ [النازعات]. وقال عز وجل: ﴿وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ ۖ ﴿٤٦﴾﴾ [الرحمن]. كما يجب عليها أن تعلمه الخوف من المعاصي: ﴿قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ ۖ ﴿١٥﴾﴾ [الأنعام]. كذلك، يجب عليها أن تحذر من الإسراف في تهديد طفلها من التخويف والتهديد بالعذاب والنار، وتدرك أن خوف الطفل من الله وحده يمنع عنه الخوف مما سواه.



الخوف من الله:

كان هناك ولد ذكي وسريع البديهة اسمه أحمد، وكان يعيش في قرية صغيرة. وفي يوم من الأيام جاء شيخ من غرب المدينة ليسأل عن أحمد:

الشيخ: هل يوجد في هذه القرية ولد يدعى أحمد؟

الرجل: نعم.

الشيخ: وأين هو الآن؟

الرجل: في الكتاب يحفظ القرآن، وهو يمر عند عودته من هنا، ولكن

لماذا تسأل عنه!

الشيخ: سوف تعرف قريباً.



كان مع الشيخ ثلاثة أولاد من غرب المدينة وأربع تفاحات، وكان الشيخ يريد أن يختبر ذكاء أحمد، ومرت دقائق، ومر أحمد من أمام الشيخ.

الشيخ: هل انتهيت من درسك يا أحمد؟



أحمد: نعم.

الشيخ: خذ هذه التفاحة، واذهب إلى مكان لا يراك فيه أحد لتأكلها.

وقام الشيخ بتوزيع بقية التفاح على الأولاد الثلاثة.

وبعد دقائق جاء الأولاد، ولم يأت أحمد معهم.

الشيخ: هل أكلتم التفاح؟

الأولاد: نعم.

الشيخ: أين أكل كل منكم تفاحته؟

الولد الول: أكلتها فوق سطح بيتنا.

الولد الثاني: أكلتها في غرفتي.

الولد الثالث: أكلتها في الصحراء.

ثم رجع أحمد ومعه التفاحة ..

الشيخ: لماذا لم تأكل التفاحة يا أحمد؟

أحمد: لم أجد مكانًا لا يراي فيه أحد.

الشيخ: لماذا؟

أحمد: لأن الله يراي عندما أذهب إلى أي مكان.

ربت الشيخ على أحمد، وهو معجب بإيمانه وفطنته.



الفصل الثامن مواجهة الخوف وعلاجه

علاج الخوف:

يعتمد مستوى خوف الطفل على درجة القلق الذي يعاني منه، وعلى تجاربه الماضية، وعلى مدى خياله. عندما تظهر إحدى المخاوف على الطفل، يجب على الوالدين إعطاء الطفل المزيد من الوقت، وأن يحاولوا تجنب الأحداث والمواقف التي يمكن أن تثير هذه المخاوف؛ فسيصبح الطفل مُستعداً بشكل أفضل للتعامل مع مخاوفه بعدَ مرور عدّة أشهر.

ويجب على الوالدين تجنب إلقاء المحاضرات على الطفل. كما لا يختفي خوف الطفل عندما يسخر منه الآخرون، أو يجبرونه على فعل، أو تجاهل شيء ما، أو على استخدام طريقة الإقناع بالمنطق.

كما يجب على الوالدين تقبل حقيقة مخاوف الطفل على أنها شيء منطقي، كما يجب عليهما تقديم الدعم له عندما يكون خائفاً. يجب عليهما أيضاً اتباع سياسة تحليل الموقف، وأن يستخدموا الكلمات المطمئنة للطفل.

وأيضاً يجب أن يعلم الوالدان أن بعض المخاوف جيدة؛ حيث يجب أن يكون لدى الطفل حذر صحي؛ فقد يكون الناس الغرباء خطرين. وكلما زاد عمر الطفل زاد فهمه لمبدأ السبب والنتيجة، ومبدأ الحقيقة والخيال.



في نهاية المطاف، ستختفي معظم المخاوف، أو سيستطيع الطفل التغلب عليها على الأقل.

يجب أن يقومَ الوالدان بتعليم الطفل كيفية مواجهة المخاوف؛ حيث يستطيع الأطفال تعلم مهارات سلوكية تجعلهم يشعرون أنهم يستطيعون التحكم بشكل أكبر بمخاوفهم. يمكن تعليم الطفل أن يأخذ نفساً عميقاً، أو أن يستخدمَ خياله لتحويل الشبح المخيف إلى شبح مُضحك، أو أن يضع الطفل كشافاً بجانب سريره ويشعله عندما تطفأ الأنوار.

كما يمكن مراعاة الأمور التالية لعلاج الخوف:

- 1- إزالة خوف الطفل بربط ما يخيفه بانفعال سار.
- 2- العلاج النفسي، بالكشف عن مخاوفه ودوافعها المكبوتة، وتصحيح مفاهيمه.
- 3- العلاج الجماعي، بتشجيعه على الاندماج مع الأطفال وتفاعله الاجتماعي.
- 4- علاج مخاوف الوالدين، وتحسين الجو المنزلي.
- 5- تعاون المدرسة مع الآباء في علاج الأطفال، وعدم استعمال التخويف والضرب في المدرسة.



اقتراحات لمساعدة طفلك على التعامل مع الخوف والقلق:

1- يجب الاعتراف بأن الخوف حقيقي، بغض النظر عن تفاهته، طالما يبعث القلق في طفلك؛ لذلك حاول التحدث مع طفلك عن خوفه؛ فالحديث يخفف قلقه.

2- لا تضحك، أو تقلل من الخوف الذي يشعر به طفلك؛ فهذا سيضره، وقد يحاول إخفاء مخاوفه مستقبلاً، كما أن السخرية من مخاوف طفلك لن تعالجها.

3- حاول تجنب الإفراط في حماية طفلك؛ فهذا سيجعل الأمر أكثر سوءاً. كمثال: إذا كان طفلك يخاف من الحشرات، لا تجعله يتفادها تماماً؛ لأن ذلك سيعزز مفهومه أن الحشرات مخيفة، ويجب تجنبها. فعاجلاً أم آجلاً سيكون طفلك في وضع توجد فيه حشرات وقد لا تكون معه، ما الذي سيفعله حينها؟

4- جرب تعليم طفلك إستراتيجيات للتعايش، خاصة إذا كان طفلك في سن أكبر. على سبيل المثال، إذا كان طفلك يخاف من القطط، يمكن أن تقرب طفلك ببطء نحو القطة، وتعلم طفلك على التفكير بشكل إيجابي، وأنه ليس خائفاً من القطط، وأنه لن يصيبه مكروه عندما يكون بالقرب من قطة. بدعمكم ومؤازرتكم، والتعزيز النفسي الإيجابي لطفلك قد لا يزول الخوف من طفلك، ولكن على الأقل يمكنه التعود على رؤية قطة قريبة منه. كما حاول تعويد طفلك على الهدوء في مثل هذه الحالات بأخذ نفس عميق، وهو ما سوف يخفف عنه.



5- لا تحاول أبدًا إجبار طفلك على عمل شيء يخافه؛ فهذا سيؤدي إلى مزيد من القلق لطفلك، وربما يصاب طفلك بنوبة ذعر، أو يفقد الطفل ثقته بك.

6- حاول تجنب ترديد إصابة طفلك بالخوف أو الرهاب، أو الخوف من حالة معينة؛ لأن ذلك سيؤثر سلبًا عليه.

8- جرب تهيئة بيئة تسمح لطفلك بالاعتداد بنفسه.

9- شجع طفلك دائمًا على التحديات الجديدة؛ لأن ذلك سيمنح طفلك القوة والثقة.

10- ربّ طفلك على الشجاعة، ولا تخجل من مخاوف طفلك. ومن المهم تعليم طفلك -عن طريق الكلام والأفعال- أن القلق والخوف جزء من التجربة الإنسانية، وأنها مشاعر طبيعية.

11- حفز طفلك عندما يتعلم السيطرة على مخاوفه.

12- وفر لطفلك الطمأنينة والحنان دائمًا؛ فهذا سيساعده على مواجهة مخاوفه.

وسائل وقائية:

وتتمثل في منع مشيرات الخوف، والحيلولة دون تكوين خوف شرطي أو استجابة شرطية، ومن ذلك عدم إظهار القلق على الأوالاد، حين تعرضهم لموقف مثير للخوف، مع العمل بكل هدوء -ما أمكن ذلك- لشرح طبيعة ذلك الموقف، ومن ذلك أيضًا التقليل من المبالغة في النقد والتحقير



والاستهزاء، وكذلك عدم إظهار خوف الكبار أمام أطفالهم؛ لئلا ينتقل لهم هذا الخوف عن طريق التقمص والتقليد، ومنها تعويد الطفل على النظر للجوانب الإيجابية، وعدم التركيز على الأخطاء فقط، ومنها تدريب الطفل -منذ الصغر- على مواجهة المشكلات، ومحاولة حلها، ومساعدته في ذلك بالتوجيه والتسديد.

الوقاية من الخوف:

- 1- إحاطة الطفل بجو من الدفء العاطفي والحنان والمحبة، مع الحزم المعتدل والمرن.
- 2- إذا صادف الطفل ما يخيفه، يجب على الأم ألا تساعد على النسيان؛ حتى لا تصبح مخاوف مدفونة؛ فبالتفهم والطمأنينة وإجابة الأسئلة التي تُثيره يستطيع التخلص من مخاوفه.
- 3- تربية روح الاستقلال والاعتماد على النفس في الطفل، بالتقدير وعدم السخرية، وعدم المقارنة.
- 4- توفير جو عائلي هادئ ومستقر، يشبع حاجاته النفسية.
- 5- اتزان وهدوء سلوك الآباء (بلا هلع ولا فزع) في المواقف المختلفة، خاصة عند مرضه، أو إصابته بمكروه؛ لتفادي الإيحاء والتقليد والمشاركة.



- 6- مساعدته على مواجهة مواقف الخوف -دون إجبار أو نقد- وتفهمه حقيقة الشيء الذي يخاف منه بركة وحنان.
- 7- إبعاده عن مثيرات الخوف (المآثم - الروايات المخيفة - الخرافات - الجن والعفاريت... إلخ).
- 8- عدم الإسراف في حثه على التدين والسلوك القويم، بالتخويف من جهنم والشياطين؛ حتى لا يزيد شعوره بالضيق والخوف.
- 9- مساعدته على معرفة الحياة، وتفهم ما يجهل، وبث الأمن والطمأنينة في نفسه.
- 10- تنشئته على ممارسة الخبرات السارة؛ كي يعتاد التعامل بثقة وبلا خوف.
- 11- عدم قلق الآباء على الأبناء، والتقليل من التحذير، وعدم المبالغة والاستهزاء والحماية الزائدة.

كيف نعالج المشكلة؟:

لعلاج المشكلة، هناك عدة خطوات، منها: إحاطة الطفل بجو من الدفء العاطفي والحنان والمحبة، مع الحزم المعتدل والمرن. وإذا صادف الطفل ما يخيفه، يجب على الأم ألا تساعد على النسيان؛ حتى لا تصبح مخاوف مدفونة، ولكن بتوضيح الأسباب، وبث الطمأنينة، وإجابة الأسئلة التي تُحيرُه، يستطيع الطفل التخلص من مخاوفه.



ومن المهم تربية روح الاستقلال والاعتماد على النفس في الطفل، من خلال تقدير ما يقوم به من أعمال إيجابية، مهما كانت صغيرة، بإبرازها، وعدم السخرية، وعدم مقارنته بأقرانه، وتوفير جو عائلي هادئ ومستقر، يشبع حاجاته النفسية. ولا ننسى ضرورة اتزان وهدوء سلوك الآباء (بلا هلع ولا فزع) في المواقف المختلفة، خاصة عند مرضه، أو إصابته بمكروه؛ لتفادي الإيحاء والتقليد والمشاركة.

ومن الخطوات العلاجية، مساعدة الطفل في مواجهة مواقف الخوف - دون إجبار أو نقد- وتفهمه حقيقة الشيء الذي يخاف منه برقة وحنان، وإبعاده عن مثيرات الخوف (المشاكل - الروايات المخيفة - الخرافات - الجن والعفاريت)، وعدم الإسراف في حثه على التدين والسلوك القويم، بالتخويف من جهنم والشياطين؛ حتى لا يزيد شعوره بالضيق والخوف، ومساعدته على معرفة الحياة، وتفهم ما يجهله، وبث الأمن والطمأنينة في نفسه.

ومن الأهمية بمكان تنشئة الطفل على ممارسة الخبرات السارة؛ كي يعتاد التعامل بثقة وبلا خوف. ونوصي بعدم قلق الآباء على الأبناء، والتقليل من التحذير، وعدم الاستهزاء، وعدم أيضاً الحماية الزائدة.

المعالجة النفسية:

ويمكن للمعالج النفسي المتخصص أن يساهم في علاج المشكلة، بإزالة خوف الطفل، عن طريق ربط ما يخيفه بانفعال سار (تطبيق قاعدة



الاشتراط تطبيقاً عكسياً)، وبالعلاج النفسي، بالكشف عن مخاوفه ودوافعها المكبوتة، وتصحيح مفاهيمه، وبالعلاج الجماعي، الذي يشجعه على الاندماج مع الأطفال، وبتفاعله الاجتماعي السليم؛ لكن من المهم علاج مخاوف الوالدين، وتحسين الجو المنزلي، والتعاون بين البيت والمدرسة في علاج الأطفال، وعدم استعمال التخويف والضرب في المدرسة.

دور الوالدين:

يعتمد مستوى خوف الطفل على درجة القلق الذي يعاني منه، وعلى تجاربه الماضية، وعلى مدى خياله. عندما تظهر إحدى المخاوف على الطفل، يجب على الوالدين إعطاء الطفل المزيد من الوقت، وأن يحاولا تجنب الأحداث والمواقف التي يمكن أن تثير هذه المخاوف؛ فسيصبح الطفل مُستعداً بشكل أفضل للتعامل مع مخاوفه بعد مرور عدة أشهر. ويجب على الوالدين تجنب إلقاء المحاضرات على الطفل. كما لا يختفي خوف الطفل عندما يسخر منه الآخرون، أو يجبرونه على فعل، أو تجاهل شيء ما، أو على استخدام طريقة الإقناع بالمنطق. كما يجب على الوالدين تقبل حقيقة مخاوف الطفل على أنها شيء منطقي، كما يجب عليهما تقديم الدعم له عندما يكون خائفاً. يجب عليهما أيضاً اتباع سياسة تحليل الموقف، وأن يستخدموا الكلمات المطمئنة للطفل.



وأيضاً يجب أن يعلمَ الوالدان أن بعض المخاوف جيدة؛ حيث يجب أن يكون لدى الطفل حذر صحي؛ فقد يكون الناس الغرباء خطرين. وكلما زاد عمر الطفل زاد فهمه لمبدأ السبب والنتيجة، ومبدأ الحقيقة والخيال. في نهاية المطاف، ستختفي معظم المخاوف، أو سيستطيع الطفل التغلب عليها على الأقل.

يجب أن يقومَ الوالدان بتعليم الطفل كيفية مواجهة المخاوف؛ حيث يستطيع الأطفال تعلم مهارات سلوكية تجعلهم يشعرون أنهم يستطيعون التحكم بشكل أكبر بمخاوفهم. يمكن تعليم الطفل أن يأخذ نفساً عميقاً، أو أن يستخدمَ خياله لتحويل الشبح المخيف إلى شبح مُضحك، أو أن يضع الطفل كشافاً بجانب سريره ويشعله عندما تطفأ الأنوار. يجب عدم تعريض الطفل لموقفٍ مخيفٍ أبداً بشكلٍ مفاجئ؛ فغالباً ما يؤدي اتباع أسلوب "الصدمة" إلى ظهور نتائج عكسية، وسيزيد ذلك من خوف الطفل.

يجب تعريض الطفل للمواقف المخيفة بشكلٍ تدريجي؛ لكي يستطيع التغلب على مخاوفه.

أولاً: يجب الأخذُ في عين الاعتبار مدى تأثير هذا الخوف في حياة الطفل؛ فإذا كان هذا الخوف لا يُؤثرُ في حياته اليومية، فهذا أمرٌ طبيعي وسيزول.

أمّا إذا كان هذا الخوفُ يُسببُ إجهاداً نفسياً كبيراً للطفل، أو يُعيقه عن ممارسة نشاطاته اليوميّة، فعندها يجب أن يتلقَى العلاج.



يُمكن علاج المخاوف المُستمرّة لدى الأطفال في كثيرٍ من الأحيان بالطريقة نفسها التي يُعالج بها البالغون، أيّ بإنقاص مستوى التحسُّس لديهم، من خلال التعرُّض للمواقف التي تُثير لديهم الخوف. وبما أنّ مخاوفَ الطفل غالبًا ما تكون مُتقلّبةً وعابرة؛ لذلك يجب فحص سجل الطفل السابق الخاص بمخاوفه قبل البدء في البرنامج العلاجي. غالبًا ما تزول مُعظمُ مخاوف الطفل دون الحاجة للعلاج، وقد يتعلَّم الطفلُ طريقةً جديدة للفت الانتباه عندما يُعبّر عن موقف ما، ويستخدم جملة "أنا خائف"، فيتجاوب الوالدان معه بتعاطفٍ شديد. وبطبيعة الحال، إذا احتاج الطفلُ إلى استخدام كلمة "الخوف" باعتبارها وسيلةً للفت الانتباه، فقد يُشير ذلك إلى نوعٍ مختلفٍ من المشاكل داخل الأسرة.

لا يُمكن أن يستجيبَ من يعاني من الخوف إذا تعرَّض لعقوبة، ولن تتحسنَ حالته في "السيطرة على مخاوفه". ولكن، يستجيب الأطفالُ على وجه الخصوص بشكلٍ أفضل إذا تمَّت مُساعدتهم على زيادة مهاراتهم وكفاءتهم، ثمَّ تشجيعهم على المشاركة في الأنشطة التي تتضمن أمورًا يخافون منها.

بالنسبة للأطفال الصغار، يُمكن أن يُمارس الوالدان مع الطفل الأنشطة العملية التي يخاف منها على شكل لعبة؛ لأنَّ معظمَ الأطفال يستجيبون بشكلٍ أفضل عندما يلعبون.

أمَّا في حالات الخوف الشديد، فقد يستخدم المُعالج طرقَ الاسترخاء، ويعرض على الطفل مقاطع فيديو، ويجعله "يواجه الموقفَ بشكلٍ خيالي"،



أي يساعد المعالج الطفل على تحيّل مواجهة الموقف المخيف قبل محاولة تعريضه له في الواقع.

علاج متقدم للخوف عند الأطفال:

الهدف هو مساعدة الأطفال الخوفين وذوي الحساسية الزائدة؛ ليصبحوا أقل حساسية أو غير مستجيبين للموضوعات التي تثير حساسيتهم، والقاعدة العامة هي أن الأطفال تقل حساسيتهم من الخوف عندما يتم ربط موضوع الخوف أو الفكرة المثيرة له بأي شيء سار. فمن المفيد جداً جعل الأطفال يلعبون إحدى ألعابهم المفضلة، أو ينهضون بأي نشاط ممتع أثناء الخوف، فجميع أشكال المخاوف المحددة أمكن محوها بهذه الطريقة.

وعلى سبيل المثال، يمكن للطفل أن يرتدي زي بطل معروف .. ويقوم بتمثيل بعض المشاهد في غرفة خافتة الإضاءة، كخطوة أولى؛ للتغلب على الخوف من الظلام، كما يمكن للطفل أن يلعب لعبة الاستغماية في غرفة مظلمة، فيختبئ الأب أولاً، بينما يبحث عنه الطفل، ثم يختبئ الطفل، ويحاول الأب العثور عليه، ويحدث تقليل الحساسية بشكل طبيعي عندما يمكن الأطفال من مشاهدة حادثة مخيفة عن بعد؛ فالتقدم التدريجي يؤدي إلى زيادة الشجاعة شيئاً فشيئاً.



وينبغي أن نقرأ للطفل قصصًا للبطولة، ونتيح له فرصة اللعب مع بعض الحيوانات الصغيرة، بدلاً من الاعتماد على الإقناع فحسب، وهذا كله يؤدي إلى نقص طبيعي في المخاوف.

والخوف يمكن أن يتحول إلى نشاط، فوجود العائلة معًا يساعد في تقليل الحساسية؛ حيث إن الأطفال يشعرون بالأمن بشكل أكبر عندما يكونون في جماعات، ويمكن أن يستعان بصديق ليمارس مع الطفل بعض النشاطات التي يخاف الطفل منها، مثل: السباحة. فالأطفال يعجبون عادة بالمراهقين، وبذلك يصبح النشاط مصدر متعة للطفل. وبعض الأطفال يفزعون من صوت الرعد، ويمكن للآباء أن يقلدوا ذلك الصوت، وأن يطلبوا من الأطفال عمل ذلك.

وينبغي كذلك أن تُشرح العواصف للطفل وأن توضح، ويمكن تحويل مشاهدة المطر والبرق إلى لعبة، يُسأل فيها الأطفال: "كم عدد ومضات البرق التي تحدث خلال دقيقة؟ كم يمكن أن يتجمع من المطر في فنجان خلال 15 دقيقة؟"، وهكذا ينبغي تشجيع الأطفال على تقليل الحساسية الذاتية (self – desensitization)، ويمكن أن يتعلموا استخدام هذه الطريقة وحدهم لمواجهة أي خوف، كأن يقوموا بمشاهدة صور الحيوانات والوحوش المخيفة في كتاب، ثم يلونونها، أو يصورونها، أو يكتبون قصصًا عنها، ثم يقومون بمناقشة مخاوفهم مع إخوتهم ... إلخ، ويؤدي ذلك إلى تغيير الشعور بالعجز إلى شعور بالفاعلية؛ نتيجة القيام بعمل بناء. إن



المواجهة المتكررة لموضوع الخوف تؤدي إلى تقليل الحساسية، بينما يؤدي تجنب المواقف المخيفة إلى إطالة حالة الخوف، أو زيادة شدته.

ملاحظة النماذج:

تعد هذه الطريقة طريقة طبيعية لتقليل الحساسية؛ فالطفل يتعلم من خلال الملاحظة كيف يتعامل الأفراد غير الخائفين مع المواقف، والطفل الذي يلاحظ ذلك يبدأ -بشكل تدريجي- بالتعامل دون خوف مع مواقف تزداد درجة الإحافة فيها شيئاً فشيئاً، ويفضل أن تكون النماذج من الأشخاص العاديين؛ حتى لا يرى الأطفال النموذج وكأنه شخص يتمتع بصفات خاصة، تجعل منه شجاعاً.

إن الملاحظة تقنع بعض الأطفال بأن ما يخافونه هو في الواقع لا خطورة فيه، ومن الأمثلة على ذلك استخدام نماذج متلفزة من الرفاق؛ لمساعدة الطفل للتغلب على قلق الامتحان، فقد تم تعريض النماذج بشكل تدريجي لمواقف امتحان، تزداد إثارتها للخوف شيئاً فشيئاً، وبدا أصبح الأطفال الذين قاموا بالملاحظة أقل خوفاً من الامتحانات المدرسية، ومن هذه الأمثلة أيضاً الاستخدام الناجح لمراقبة أطفال ينجحون في دخول المستشفى، وفي أن تُجرى لهم عمليات جراحية. إن على الآباء أن يستغلوا كل فرصة تسنح؛ لتهيئة أطفالهم للمواقف التي تنطوي على احتمال بأن تكون صادمة، وبمعرفتك للطرق المتوافرة للتهيئة (مثل الأفلام)، يمكنك أن تستعين بمثل هذه الطرق؛ لمساعدة طفلك الخائف.



هذا ويمكن تقليل حساسية بعض الأطفال بسرعة بطريقة بسيطة، تسمى الهدف النقيض (paradoxical intention)؛ حيث تطلب من الطفل أن يمثل دور الخائف على نحو أكثر من الواقع، فنقول له: "أرني درجة الخوف التي يمكن أن تظهر لدى طفل يقف على حافة هاوية مرتفعة". وعندئذ يقوم الطفل بتمثيل حالة كأنها الموت من الخوف من الأماكن المرتفعة، وتكون النتيجة في بعض الحالات، أن الأطفال يبدأون بالإحساس بأن مخاوفهم سخيفة وغير ضرورية، وكذلك فإن من الممكن التغلب على المخاوف عن طريق تكرار المواجهة، فيمكنك أن تقلل حساسية الأطفال من الأصوات المرتفعة المفاجئة، بجعلهم يقومون بوخز عدد يملأ غرفة من البالونات بإبرة.

التمرين (Rehearsal):

يمكن تدريب الأطفال من الشعور بالارتياح أثناء إعادة بعض الحوادث التي تثير الخوف بشكل بسيط، واللعب لدى صغار الأطفال هو أسلوب طبيعي للتمرين، فألعاب الدمى والتمثيل تمكنهم من التعبير عن أشكال متعددة من المشاعر والخوف، وامتداح الكبار يعزز تدريب الأطفال على التعامل مع موضوعات مخيفة.

والتدريب السلوكي هو أداء السلوك الذي يتضمن تعاملًا جريئًا مع المواقف؛ حيث يمكن التعبير عن الشعور بالغضب بتحويله إلى سلوك، مثل ضرب الدمى، أو الصراخ على وحوش وهمية. وبعض الأطفال يستجيبون



على نحو جيد للتمرين المعرفي (Cognitive rehearsal)، وهو التدريب الذي يتم على شكل تخيل للقيام بفعاليات متعددة، وهذا يشبه ما يقوم به الشخص الراشد من مراجعة عقلية للسلوكات البديلة؛ من أجل الإعداد لموقف ما.

التخيل الإيجابي:

من الاستخدامات الخاصة للمخيلة في تقليل المخاوف الاستخدام والتدريب المقصود لتخيل مشاهد سارة، ويجد صغار الأطفال في ذلك أسلوبًا ناجحًا، فيتخيلون الأبطال الذين يحبونهم يساعدونهم في التعامل مع موقف مخيف، ويمكنك أن تطلع الطفل على كيفية القيام بهذا التخيل، ثم تطلب منه أن يقوم باختراع قصة مشابهة، مثل: "أنت والمرأة العجيبة (Wonderwoman) تجلسان في البيت عندما تطفأ الأنوار فجأة .. إنك تحس بالخوف، ولكن أنت والمرأة العجيبة تجدان شموعًا، وتذهبان إلى موقع الصمامات الكهربائية (الفيوزات)؛ لتغيير الصمام التالف، وتشعر بالعظمة؛ لأنك تمكنت من حل المشكلة، والمرأة العجيبة تهنتك، وتطير مبتعدة بطايرتها الخفية".

ومن تنويعات هذه الطريقة أن تطلب من الأطفال أن يتخيلوا الفعالية المحببة لهم، مثل (الرياضة)، أو قيادة السيارة، أو الجلوس على الشاطئ ... إلخ، وأثناء الاستمتاع بتخيل المشهد، يتخيلون حدوث موقف ينطوي على خوف بسيط، فمثلاً: "أثناء قيادته لسيارة سباق، يرى الطفل كلبًا ضخماً



على الطريق، ويقوم الكلب بمطاردة السيارة، بينما يقود الطفل السيارة مبتعداً بسرعة، ثم يبطئ السيارة، ويأتي الكلب إلى النافذة، فيقوم الطفل بالتربيت عليه، ثم يقود السيارة مبتعداً". وهكذا يستخدم التخيل كطريقة؛ لكي يدرك الطفل نفسه -على نحو متزايد- شخصاً قادراً على تحمل الخوف؛ حتى يصل أخيراً إلى التحرر النسبي منه.

وينبغي إبلاغ الأطفال الكبار كيف يمكن استخدام المخيلة للتغلب على المخاوف، فعندما يكون الطفل مرتاحاً، يمكن أن يقوم الأب والطفل معاً برواية قصص فكاهية ساخرة، حول الموضوعات المخيفة التي تقترب تدريجياً من حوادث الحياة الحقيقية، وإذا شعر الطفل بالقلق فينبغي أن تكون حساساً؛ لذلك يجب أن تراجع لتمويه الجزء المخيف من القصة بالفكاهة، أو بتغيير الموضوع.

مكافأة الشجاعة:

عليك أن تكون حساساً لاستعداد الأطفال للتغير والنمو؛ ليصبحوا أكثر شجاعة، ومن المفيد جداً امتداح الطفل لكل خطوة، وتقديم المكافآت المادية له.

ويمكن تحديد سبب المخاوف وزمانها ومكانها تحديداً دقيقاً، ومكافأة الطفل إذا 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 أجب على الهاتف يحصل على 10 نقاط، وبالتحدث مع أشخاص مختلفين يجمع الطفل تدريجياً عددًا من النقاط التي تستخدم للحصول على امتيازات أو ألعاب.

ومن الأمثلة الأخرى: الخوف من المدرسة؛ إذ عليك أن تستجيب فوراً بالتأكيد على ذهاب الطفل للمدرسة، وحتى لو شكى الأطفال من خوف شديد، أو من آلام جسمية، فيجب أن يذهبوا إليها، ويحافظوا على الدوام فيها بعدم إضاعة الوقت، فحتى الفحص الطبي للطفل يجب أن يتم خارج ساعات المدرسة، هذا ويعرف معظم الآباء نمط آلام المعدة ذات المنشأ النفسي (السيكوسوماتية)، التي تختفي بمجرد تجنب الذهاب إلى المدرسة، وتعد النتائج السلبية للفحص الطبي مؤشراً واضحاً على الطبيعة النفسية للخوف منها، وما يجب عمله هو أن يرسل الطفل، أو يؤخذ إلى المدرسة، ويمتدح لمدوامته، وبالنسبة إلى الأطفال الصغار، يمكن تنظيم حفلة للاحتفاء بتغلبهم على الخوف من الذهاب للمدرسة، وفي حالة هذا الخوف، والمخاوف الأخرى، تتم مكافأة التقدم الذي يحرزه الطفل، ويتم تجنب أي شكل من أشكال تعزيز الخوف؛ إذ غالباً ما يعزز الأطفال سلوك الامتناع عن الذهاب إلى المدرسة والبقاء بالبيت، عن طريق اهتمام الآباء، واللعب، ومشاهدة التلفزيون ... إلخ، وهذه من سلبيات التربية.



التحدث مع الذات (Self-talk):

يشكل تعلم التحدث مع الذات بطريقة مختلفة مضادًا قويًا للخوف، يؤدي إلى إحلال الشعور المستقل بالكفاءة محل الشعور بالخوف والعجز. إن عليك أن تقترح على الأطفال -بشكل مباشر- أن يتحدثوا حديثًا صامتًا لأنفسهم، على نحو يحسن من مشاعرهم، وأنت في هذه الحالة تحتاج إلى أن توضح بأن التفكير بالأفكار المخيفة يجعل الأشياء تبدو أكثر إخافة، بينما يؤدي التفكير بأفكار إيجابية إلى مشاعر أهدأ، وسلوك أكثر جرأة.

ومن الأمثلة على التحدث مع الذات: "أستطيع أن أواجه ذلك .. إنني أصبح أكثر شجاعة .. أزمة وتمر .. كل شيء سيكون على ما يرام .. أنا بخير .. إنها مجرد مخيلتي .. لا شيء سوف يحدث .. الرعد لا يمكن أن يؤذي .. أستطيع أن أستمتع بمشاهدة العاصفة". ومن الضروري أن تُري الأطفال كيف يوقفون أفكارهم المخيفة، وكيف يفكرون بكلمة: "توقف"، ثم يقولون لأنفسهم فورًا عبارات إيجابية، فالشعور بـ "أن الأمر ليس بيدي" يجب أن يستبدل به عمل إيجابي.

الاسترخاء (Relaxation):

يعد الاسترخاء العضلي مفيدًا جدًا للأطفال والمراهقين المتوترين جسميًا، فإنرخاء العضلات يعارض ظهور الشعور بالخوف، وكما هو الأمر في حالة التحدث مع الذات الموصوفة سابقًا، فإن الاسترخاء يعطي الأطفال تركيزًا إيجابيًا؛ فالخوف من الظلام مثلًا يمكن أن يضاد بتعلم



الاسترخاء التام، ويكون ذلك مفيداً بشكل خاص إذا كرر الطفل التدريب على الاسترخاء في سريره الخاص؛ حيث يكون بوسعه أن يسترخي لمجرد الإشارة لكلمة بسيطة، مثل: "استرخ".

وبعض الأطفال يمكن أن يتدربوا على الاسترخاء بفاعلية أثناء حمام دافئ؛ حيث يعطيهم ذلك تمريناً جيداً، ثم يمكنهم أن يستخدموا مخيلتهم لاستعادة شعور الاسترخاء الدافئ، وبذا تصبح لديهم طريقة للتغلب على الخوف عندما يذهبون للنوم، فهم يرخون عضلاتهم، ويتخيلون أنفسهم في حمام دافئ.

ويمكن أيضاً أن يتم مزج الاسترخاء بتقليل الحساسية الموصوف سابقاً؛ حيث إن من المفيد جداً أن يتم وصف مشاهد تزداد في إخافتها شيئاً فشيئاً عندما يكون الطفل في حالة استرخاء، وتتناقص شدة الخوف شيئاً فشيئاً بتكرار مواجهة الطفل للمواقف المخيفة دون قلق، سواء أكانت هذه المواجهة بالمخيلة أو بالمواقف الواقعية، وبذا يتم إلغاء أضرار الخوف. وهناك الكثير من الطرق البسيطة للاسترخاء التي تؤدي إلى شعور أكثر هدوءاً، وإلى خفض حالات الخوف.

التأمل (Meditation) :

لقد استخدمت طرق متعددة من التأمل من قبل أفراد في أعمار مختلفة؛ من أجل الوصول إلى مشاعر أهدأ ومخاوف أقل، والطريقة الأبسط والأكثر استخداماً مع الأطفال هي التنفس بتناغم والعد ببطء؛ فقد استعمل



التنفس بتناغم للتقليل من خوف الأطفال من الامتحانات المدرسية، ولا يؤدي ذلك إلى مجرد خفض القلق؛ بل يزيد أيضًا من حدة الانتباه، والقدرة على مقاومة التشتت.

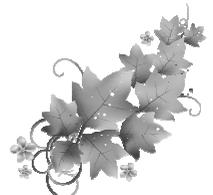
وما عليك إلا أن تعلم الطفل كيف يتنفس ببطء وانتظام، وأن تتابع تدريبات التنفس التي يقوم بها، والمهم أن يتم التنفس بشكل طبيعي ومنتظم دون توقف، وينبغي أن تلاحظ أثناء ذلك حركات البطن المستمرة والمتظمة إلى أعلى وأسفل، ومن المهم أن تكون حساسًا في معرفة ما الذي يعمل على أفضل نحو بالنسبة إلى طفلك، فبعض الأطفال يستفيدون من تركيز الانتباه على موضوع لاعم في الغرفة، هذا ومن المفيد أن يتم تعليم الطفل التأمل، بعد أن يتمكن من الاسترخاء العضلي، ويمكن الاهتداء بالتقرير الذاتي للطفل حول ما يعطيه شعورًا أفضل.

علاج الخوف بالقرآن:

علاج الخوف عند الأطفال بالقرآن الكريم في حالة تكرار خوف الطفل تُقرأ عليه المعوذتين، ويتم تعليمه قراءة الأذكار والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، وذَكَر ابن القيم في كتابه مدارك السالكين آياتٍ تنزل على القلب السَّكينة والطمأنينة، وقد جاءت هذه الآيات في ستة مواضع في القرآن الكريم، ويُمكن قراءتها على الطفل المصاب بالخوف الشديد: قوله تعالى: ﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ﴾ [البقرة: 248]. قوله تعالى: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ



عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ ﴿ [التوبة: 26]. قوله تعالى: ﴿إِذْ يَقُولُ
 لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّا اللَّهُ مَعْنَا ۗ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ
 وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا ﴿ [التوبة: 40]. قوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ
 السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ﴿ [الفتح: 4]. قوله تعالى:
 ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي
 قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا ﴿ ﴿١٨﴾ [الفتح]. قوله تعالى:
 ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ
 عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ ﴿ [الفتح: 26].

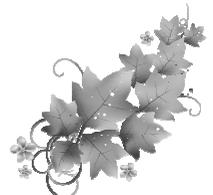


الفهرس

الموضع	الصفحة
إهداء.....	5
المقدمة.....	7
الفصل الأول الخوف ومظاهره.....	9
مقدمة.....	9
تعريف الخوف.....	9
الخوف المرضي.....	12
مظاهر الخوف عند الأطفال.....	12
أ- الخوف من الظلام.....	12
ب- الخوف من الحيوانات.....	14
ج- الخوف من الموت.....	15
د- الخوف من المصعد الكهربائي.....	15
تجارب بعض الأسر.....	16
هـ- الخوف من حمام السباحة والبحر.....	17
تجارب بعض الأسر.....	18
مِمَّ يخاف الأطفال؟.....	19
تصنيف الأولاد طبقاً لدرجة خوفهم.....	20



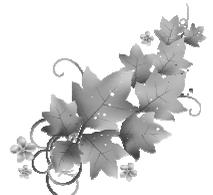
الموضوع	الصفحة
1- أطفال لا يخافون	20
2- أطفال يخافون خوفاً عادياً	20
2- أطفال يخافون خوفاً مَرَضِيًّا	21
علامات الخوف	21
دور الوالدين في تقييم خوف الطفل	23
من أين يكتسب الطفل الخوف؟	24
الخوف والثقة بالنفس	27
أسباب عدم الثقة بالنفس	28
الخوف عند الأطفال، هل هو حالة مرضية أم نفسية؟	28
الفصل الثاني أنواع الخوف	30
مقدمة	30
الفرق بين الخوف العادي والخوف المرضي	31
كيف يمكن للآباء التفرقة بين هذين النوعين من المخاوف؟	32
المخاوف المكتسبة	33
المخاوف الطبيعية	33
دور الآباء عندما يصاب الطفل بالخوف	34
هل للوقت دور في زيادة أو نقصان مدى الخوف الطفل؟	35
الخوف من الذهاب إلى المدرسة	36
أنواع المخاوف حسب المرحلة	36



الموضوع	الصفحة
أولا مخاوف الأطفال في عمر الرضاعة	37
ثانياً المرحلة العمرية التي تسبق المدرسة	37
ثالثاً خلال سنوات الدراسة الأولى	38
الرعب الليلي	38
ما هي نوبات الرعب الليلي؟	39
العوامل التي تزيد من نوبات الرعب الليلي	41
كيف تظهر نوبة الرعب الليلي؟	41
نوبات الرعب الليلي والكوابيس	42
كيف يتم التعامل مع نوبة الرعب الليلي؟	43
هل يمكن علاج هذه المشكلة؟	44
سبل الوقاية من الرعب الليلي	45
الفصل الثالث علامات الخوف عند الأطفال	47
مقدمة	47
علامات تخبرنا بخوف الطفل من شيء ما	48
أولا يرفض الطفل الانفصال عن والديه	48
ثانياً يرفض البقاء وحيداً	49
ثالثاً يرفض سفر أحد الوالدين	49
رابعاً الأمان	50
خامساً السؤال عن إمكانية حدوث أشياء سيئة	50



الموضوع	الصفحة
سادسًا الكوابيس	51
علامات عامة للشعور بالقلق عند الأطفال تجاه شيء معين	51
عبارات لا تستخدمها مع طفلك	51
1- كل شيء على ما يرام	52
2- لا يوجد شيء تخاف منه	52
3- خوفك غير منطقي	53
4- صديقك لا يفعل ذلك	53
5- لا تكن سخيًّا	54
الفصل الرابع أسباب الخوف عند الأطفال	55
مقدمة	55
أسباب الخوف عند الأطفال	56
أولا الأسباب العامة لخوف الأطفال	56
1- ردود الأفعال لأشياء أو أحداث	57
2- رؤية حدث مؤلم ومُخيف	57
3- قلة احترام الذات وانعدام الثقة	58
4- مشاهدة المناظر العنيفة أو المرعبة	58
ثانيًا الأسباب الأسرية	59
1- معاملة الأهل السيئة	59
النوع الأول الإساءة الجسدية	60
النوع الثاني الإساءة الجنسية	61



الموضوع	الصفحة
أسباب سوء المعاملة	63
أ- الفقر	63
ب- عدم نضج الأم	63
2- الاضطراب النفسي لأحد الوالدين	63
3- تعرض الوالدين للإساءة في الطفولة	64
4- التوتر الأسري والمشكلات العائلية الدائمة	64
5- التوقعات العالية من الآباء لأطفالهم	64
6- سلوك الأطفال	65
7- افتقاد الحب والحنان والرعاية	65
8- الخوف بالعدوى	66
9- الخوف المبالغ فيه من الأهل	66
10- الخلافات الزوجية	66
أسباب أخرى متنوعة	67
الفصل الخامس خوف الطفل من المدرسة	69
مقدمة	69
خوف الطفل من السنة الأولى بالمدرسة طبيعي جداً	69
تحت تأثير الصدمة	70
انفصال عن الأسرة	71
تهيئة الطفل نفسياً	72



الموضوع	الصفحة
الحدث الانتقالي	73
أسباب خوف التلميذ	74
أولاً الأسباب التي تعود للتلميذ	74
1- النقص الجسماني والإعاقة	74
2- مشاهدة بعض البرامج التي تنشر ثقافة العنف	75
3- العمليات التي يمارسها الخيال لدى الأطفال	75
ثانياً الأسباب التي تعود للمدرّس	75
1- أن يكون المدرس بصحة نفسية سيئة	75
2- عدم قيام المدرس بعملية التوجيه والإرشاد للأطفال	76
3- العقاب غير الرشيد	77
4- أسلوب معاملة المدرس لزملائه في الدوام وخارجه	77
ثالثاً الأسباب التي تعود للأسرة	78
أساليب التربية الخاطئة	78
1- النقد والزجر والتوبيخ	79
2- تسلط الآباء	82
3- اضطراب الجو العائلي	82
4- مخاوف الآباء وقلقهم مصدر خوف للأبناء	83
رابعاً دور الأخصائي في معالجة مشكلة الخوف لدى الطفل	83
دور الأخصائي الاجتماعي مع المعلمين	84



الموضوع	الصفحة
دور الأخصائي مع الأسرة	84
خطوات على طريق الحل	85
رهاب المدرسة .. خوف الأطفال من المدرسة	86
الملامح المميزة	87
الملامح المصاحبة	89
عوامل أسرية	89
ب- زيادة القلق العاطفي على الطفل	89
ج- صعوبة النقاش مع الهيئات الخارجية	90
الذكاء والإنجازات	90
شخصية الطفل	90
ظروف نفسية خفية لدى الأطفال	91
الفصل السادس دور الأسرة في نشأة الخوف عند الطفل	95
مقدمة	95
دور الوالدين في تنشئة الأولاد	96
الفتى الخوف	100
تربية الخوف	100
الفصل السابع الخوف من الله	103
مقدمة	103
كيف يمكن إقناع هذه الفئة بضرورة تعزيز هذا الجانب لدى أبنائهم؟ 103	103



الموضوع	الصفحة
أولاً أن الإنسان يتطلع أن يكون له رب أو إله	104
ثانياً تربية هذا العامل القلبي في قلب الطفل	104
الخوف من الله	106
الفصل الثامن مواجهة الخوف وعلاجه	108
علاج الخوف	108
اقتراحات لمساعدة طفلك على التعامل مع الخوف والقلق	110
وسائل وقائية	111
الوقاية من الخوف	112
كيف نعالج المشكلة؟	113
المعالجة النفسية	114
دور الوالدين	115
علاج متقدم للخوف عند الأطفال	118
ملاحظة النماذج	120
التمرين (Rehearsal)	121
التخيل الإيجابي	122
مكافأة الشجاعة	123
التحدث مع الذات (Self-talk)	125
الاسترخاء (Relaxation)	125
التأمل (Meditation)	126
علاج الخوف بالقرآن	127

