

الفصل الأول الخوف ومظاهره

مقدمة:

الأمن نعمة كبيرة، ومنة عظيمة، يمنها الله على من يشاء من عباده، قال تعالى: ﴿الَّذِي أَطَعَهُمْ 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، وتدل 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 المسببات لهذه 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، تساعده 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) عاماً، 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 الْأَطْفَالُ؟

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.



- خوف من الظلام طبيعي لطفل الثالثة: أما إذا نتج عنه فزع شديد، وفقد الطفل اتزانته، كان خوفًا شاذًا في ضوء التقاليد السائدة.
- مرحلة الحضانة 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.

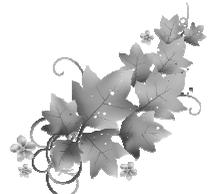
من أين يكتسب الطفل الخوف؟:

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 والزرع 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 مفرداً 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.

