

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. ولكنَّ 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 الانفصال 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.



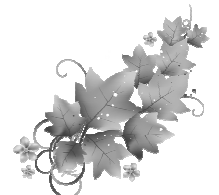


رابعاً: الأمان:

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 احتمالات 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 ومنقطعاً.
- تظهر على الطفل بعض الحركات العصبية، مثل التشنجات المؤقتة.
- الأرق، أو النوم لفترات أطول من المعتاد، مع ظهور عرق غزير على الأيدي.
- زيادة معدل 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.



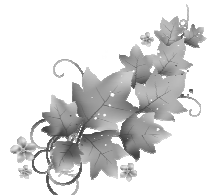
1- كل شيء على ما يرام:

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 يتأكدا 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.

