

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، إذاً 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.

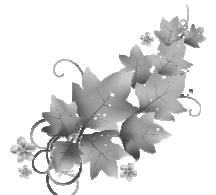
ثانياً: أسباب أسرية.

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 كالقطعة، فتراه يصرخ أو يسرع إلى أحد والديه. ويؤكد خبراء الصحة النفسية أن الخوف في هذه الحالات ربما كان أمرًا طبيعيًا ومقبولًا، بشرط عدم المبالغة فيه.



2- رؤية حدث مؤلم ومُخيف:

قد يشاهد الطفل حادث سير خطيرًا، أو قد يرى قطعة دهستها إحدى السيارات. يمكن أن تسبب هذه المشاهد ذكريات مخيفة لا ينساها الطفل أبدًا.



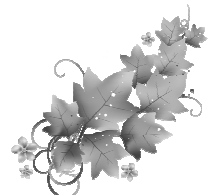


3- قلّة احترام الذات وانعدام الثقة:

تلعب الثقة بالنفس دوراً مهماً جداً 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 ويشيان 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 أيضاً 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.



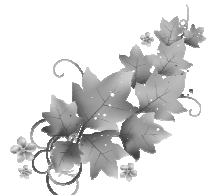
ومن الأمور التي يمكن أن تشكل خبرات مؤلمة في حياتنا هي رؤية طفل يتعرض للإيذاء الجسدي، وتشير الإحصائيات إلى أن أغلب أطفال العالم يتعرضون لمثل هذا الإيذاء، والأمر الأكثر ألماً هو تعرض الأطفال للإساءة من قبل الوالدين أو القائمين على رعايتهم. ولا يعتبر الضرب وحده فقط إساءة جسدية؛ بل هناك صور متعددة لسوء معاملة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



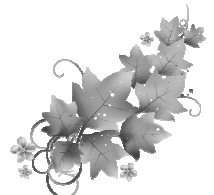
النوع الثاني: الإساءة الجنسية:

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 الفيدرالي 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 علاقاتهن 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 أطفالهما. 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



الحرف عند الأطفال 65 لله

يحققون نجاحًا دراسيًا، أو يكون ذكاءهم 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 المندفع 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، وما 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، وما 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:

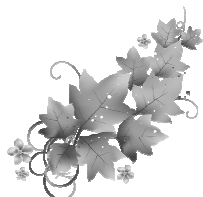
التأثر من الآخرين، وهذا ما يسمّيه أطباء وعلماء النفس بمسمّى "الخوف بالعدوى"، فعلى سبيل المثال: إذا أظهرت الأم خوفها من حيوان ما، فإن هذا الخوف سوف ينتقل مباشرة للطفل، حتى لو كان لا يخاف منه في السابق. فحالات الخوف -كغيرها من الحالات الانفعالية- تنتقل من فرد إلى آخر بالتأثير، فالكثير من الأمهات يظهرن 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 مثلاً آثار الخوف والارتباك وشحوب اللون إذا جرح جرحًا صغيرًا، أو وقع على الأرض؛ فإنه سيصاب بالذعر والخوف، وبهذا 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.



الحرف عند الأطفال 67 لله

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 ترويبه 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 نواحي الخلق.

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

