

## 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 ائزان 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 أيضًا 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 مُحيفٍ أبداً بشكلٍ مفاجئ؛ فغالباً ما يؤدي اتباع أسلوب "الصدمة" إلى ظهور نتائج عكسية، وسيزيد ذلك من خوف الطفل.

يجب تعريض الطفل للمواقف المُخيفة 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 وعابرةً؛ 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 جديدةً 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 تتحسن 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 الخوافين 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 بالترتيب 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 تدريجيًا عددًا من النقاط التي تستخدم للحصول على امتيازات أو ألعاب.

ومن الأمثلة الأخرى: الخوف من المدرسة؛ إذ عليك أن تستجيب فورًا 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 مؤشرًا واضحًا على الطبيعة النفسية للخوف منها، وما يجب عمله هو أن يرسل الطفل، أو يؤخذ إلى المدرسة، ويمتدح لمداومته، 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 غالبًا 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 يؤذيني .. 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: 4]. قوله تعالى:  
 ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ  
 عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الفتح: 26].

