

## المبحث السابع

### الخوف وعدم الثقة بالنفس عند الأطفال

#### الأسباب والوقاية والعلاج:

إن جذور الأمراض النفسية وبعض الأمراض العقلية تكمن في سنوات الطفولة الأولى (الطفولة المبكرة) ومن ثم فإنه لا يمكن أن نتصور صحة نفسية سليمة بدون طفولة سليمة وسعيدة بعيداً عن الخوف والقلق والإضطراب.

#### أنواع الخوف:

أ- خوف طبيعي أو عادي. ب- خوف مرضي.

أ- الخوف الطبيعي: هو شعور أو إحساس من قبل أو غير الطفل، أي ظاهرة طبيعية وعادية ويأتي كرد فعل لمؤثر خارجي يجعل الطفل وغير الطفل يتخذ إزائه أسلوباً وقائياً أو دفاعياً. كأن يرى الطفل أو البالغ شخصاً مسعوراً أو هائجاً يطلق النار بشكل عشوائي هنا وهناك، على ذا وذاك من الناس بدون تمييز ويقترّب من الطفل أو البالغ مما يولد لديه شعوراً بالخوف والقلق على الحياة لدى كل من الطفل أو البالغ على حد سواء، ولذا فإن السلوك الذي يسلكه الطفل أو البالغ ذا أهمية للحفاظ على الحياة إما بالهرب من أمام المسعور المزود بالسلاح الذي يطلق النار على كل من في طريقه أو بالاختباء في مكان آمن حتى لا يراه الذي يطلق النار.

وهذا السلوك من قبل الطفل أو البالغ هو سلوك طبيعي، أكان هرباً أو إختافاً من خطر فعلي قائم. وعليه فهو خوف عادي ومنطقي وليس خوفاً مرضياً.

ب- الخوف المرضي: لا بد من الإشارة إلى أن الخوف المرضي هو خوف شاذ ومبالغ فيه. والخوف المرضي بعد هذا يغلب عليه التكرار، بل يمكن القول أنه شبه دائم لدى المصاب به، وهو شيء غير ملاحظ عند الأطفال بوجه عام.

والخوف المرضي قد لا يكون محددًا لدى المصاب به، وإنما شعور بالخوف العام وقد يكون خوفًا وهميًا، وبدون سبب وهذا الأخير غالبًا ما يشاهد لدى الأطفال.

ومما تقدم يمكن أن نلخص أن مخاوف الأطفال إما أن تكون مخاوف حقيقية أو مخاوف وهمية وذاتية وغير مفرزة ولا محددة.

### الخوف الحقيقي عند الطفل:

من الملاحظ أن أكثر مخاوف الأطفال هي مخاوف محسوسة، وأسبابها حقيقية وواقعية ومعينة أيضًا.

والمخاوف الحقيقية هي مخاوف محسوسة، يعبر عنها الطفل بسهولة أسلوب ووضوح مبسط أيضًا. ومن أمثلة مخاوف الطفل الحقيقية الأمثلة التالية:

- أن يخاف الطفل من:

الطبيب، المدرس، المدرسة، الشرطي، طلقات النار، البرق والرعد، الماء والنار، الظلام، الكلاب، الثعابين، الحشرات السيارات التجمعات الكبيرة... إلخ .

وقد تكون هناك أسباب أخرى مثل:

- سفرة لأول مرة على طائرة أو باخرة، الخوف من المرض، صعود المرتفعات والهاويات، سماح قصة تزيد الخوف عليه.

ما تقدم يدرك القارئ الكريم أن مصدر الخوف عند الطفل مصدر حقيقي محسوس وليس وهميًا

ولكن هناك مخاوف أخرى عند الأطفال يكون سببها غير محسوس ولا حقيقي أيضًا مثل: خوف الأطفال من حيوان وهمي عرف اسمه في روايات جدته أو أمه أو أخوانه بهدف تخويفه كما يحدث في الأرياف المختلفة، (أمثلة) الخوف من: الغضروط أو الجن - شبح إنسان غير محدد الشكل (نوع من أنواع الجن)

أو خوف الأطفال من السارق خلف الباب أو الذئب أو الضبع... إلخ.

وهناك نوع آخر من المخاوف عند الأطفال، كالخوف التقمصي وهو أن تروي للطفل قصة مخيفة وكانت أحداثها مؤلمة لبعض شخصيات الرواية، فيبقى الطفل يتألم لما أصاب البطل في الرواية، وبعد ذلك يبدأ بالخوف من أن يحدث له ما حدث لبطل الرواية، أو الخوف من ذبح الحيوانات ورؤية الدم. وذلك بأن يذبح الأب حيواناً منزلياً له مكانة وحب عند الطفل؛ مما يولد عنده شعوراً بأن والده قاس ويذبح الطيبين كما ذبح حيوانه، بل أن أباه يمكن أن يذبحه ويظل يفكر بهذا كل ليلة وكلما رأى دماً إزداد شعوره بالخوف من أبيه وكذلك من السكين التي ذبح بها والده الحيوان لأنه تذكره بفقدان شيء عزيز عليه. والأصعب في الأمر في مثل هذه الحالة إذا ما تعرض الطفل للتهديد بالسكين حتى وإن كان تهديداً لفظياً وكاذباً إلا أنه عند سماعه التهديد تتوارد إلى ذهنه ما حصل لحيوانه من قبل أبيه بالسكين بل قد يتطور الأمر أكثر إذا رأى الطفل شخصاً يطلق عياراً نارياً على آخر أو طعنه بسكين.

وهكذا تمتد جذور الحالة من ذبح حيوانه إلى تهديده في رؤيته شخص يطعن آخر فيبيح دمه فيصبح مقتنعاً بأن السكين أو الخنجر مصدر دم وموت، وكلما سمع عن سكين مثلاً حصل عنده ربط شرطي لما حصل للحيوان أو الشخص المطعون.

وقد يكون خوف الطفل في حالة أخرى مصدرها مختلف وذلك بأن تتقل حالة خوف الأب أو الأم إلى الأطفال أو أحدهم، وحالة الخوف هنا هي: خوف انعكاسي لمخاوف أهله الذين يروون له خوفهم من حيوانات معينة أو أن يرى أبيه أو أخيه يصاب هلعاً ورعباً إذا ما رأى كلباً أو فأراً أو ثعباناً ويكون خوف الطفل خوفاً منقولاً من أبيه أو أمه أو أخيه إليه .

ومما لا شك فيه أن أكثر مخاوفنا كنا قد إكتسبناها بالمحاكاة والتقليد دون أن يكون لنا علم محسوس بها أو علاقة مباشرة بأسبابها ، وإنما كان خوفنا نوع من التعاطف مع من روى لنا تلك القصص أو نوعاً من التقليد لشعور الراوي لنا.

وتوجد أنواع أخرى من المخاوف عند الأطفال ، وتكون مخاوف ذات علاقة بموقف مؤلم ومخيف للطفل كأن يذهب الطفل مع أمه أو أبيه إلى المستشفى ، وفي المستشفى يشاهد الطبيب يقوم بعمل من شأنه إحداث ألم شديد لطفل آخر أو رأى دماً ينزف من طفل والطبيب يخيط مكان الجرح والنزيف والطفل يبكي ويتألم ويصرخ والطبيب غير آبه بما يفعله الطفل ولكنه مستمراً في تخييط الجرح وعلاجه والطفل يكرر صراخه ويستغيث ولكن دون جدوى بل قل يحصل أن يصاب الطفل بإغماء عن شدة الألم والفرع وحالة الرعب التي انتابته من رؤية الدم يسبح منه وآلام المجارحة كذلك هذا الصراخ والدم والإغماء وسلوك الطبيب تجاه الطفل المصاب يولد حالة رعب وخوف وفزع لدى الطفل الذي حضر مع والده الى المستشفى من الطبيب المعالج مستقبلاً.

ويكون بعد ذلك خوف الطفل من رؤية الطبيب أو سماع اسمه مرتبط في ذهن الطفل لما شاهده مع الطفل الآخر.

وقد تأتي حالة خوف إلى الطبيب ، فيها تعقيد بعض الشيء من أسباب الخوف ، فقد يأتي المطر مصحوباً بالرعد والبرق ، وقد سبق الطفل أن رأى برقاً يدمر منزلاً أو يقتلع شجرة أو يقتل شخصاً وهكذا ، يصبح كلما غيمت السماء أو رعدت أو لمع البرق نرى الطفل يصاب بالرعب والهلع والخوف الشديد ، وبإيجاز قد تكون مخاوف الطفل مقترنة بما شاهده ويتوقع أنه يمكن أن يصاب بنفس ما أصيب به الشخص الذي رآه أو ما حدث أمامه في ذلك الموقف بإقلاع الشجرة أو تدمير المنزل.

وهناك نوعٌ آخرٌ من الشعور بالخوف عند الأطفال ناتجٌ عن التربية والثقافة والعتادات المتبعة في مجتمعه مثل أن يغرس في ذهن الطفل أن هناك جن وعفاريت وشياطين وأرواح شريرة وخبيثة... إلخ.

وبإيجاز هناك مخاوف مرضية محدودة وكلما زادت نوبات الهلع غير المتوقعة شدة وتقارباً، وجدنا المخاوف المرضية أو الفوبيا تتشأ وتظهر بسرعة. فلا بد من حماية الأطفال من مشاهدة الأفلام المرعبة التي فيها وحشية وظلم وخطف وقتل وعنف. بل هناك نوعاً آخر من مصادر الخوف والرعب عند الأطفال ومنتشرة في كل المدن الكبيرة والصغيرة ناهيك عن بعض المسلسلات التلفزيونية (كأفلام الأطفال) إن الخرافات والشعوذة لا توسع من مدارك الطفل كما يزعم تجار محلات الأطفال وقصص الأطفال ومستوردي البرامج التلفزيونية الرخيصة أو التجارية والمحشوة بعبارات الجن والعفاريت والسحر بل أن مثل هذه الأمور يمكنها أن تخلق لدى الطفل الخوف والقلق النفسي والشعور المدمر لشخصيته الأمر الذي يجعله دوماً حبيس أفكار وهمية وترقب وخوف وقلق من المجهول، بل ليس الأمر عند هذا الحد من رد الفعل السلبي الذي تتركه ثقافة المجالات والقصص الرخيصة والتلفزيون بل قد يتعدى الأمر إلى أكثر من ذلك ألا وهو أن يصاب الطفل بظاهرة الجبن والانطواء والشروذ الذهني والهروب من مواجهة الحياة وال فشل الدراسي والإحباط النفسي.

وقد يتساءل القارئ الكريم: لماذا يحدث هذا للأطفال؟ والجواب بسيط دون شك وهو أن الأطفال يتقمصون ما يشاهدون ويقرؤون ويشبهون أنفسهم بأبطال المسلسلات أو القصص التي شوهدت أو قرأت، من قبلهم أو سمعت، بواسطة من أناس آخرين.

وبما أن الأمر كذلك فإنه لا بد من وجود رقابة على القصص والمجلات والبرامج المسموعة المرئية الخاصة بالأطفال، وذلك حتى يتجنب الأطفال الحالات النفسية والانعكاسات السلبية على صحتهم، ويجب الإشارة إلى إن إحدى مصادر الخوف عند الأطفال هي الثقافة التي يتزودون بها ومع الأسف فالكثير من مصادر الثقافة عند الطفل في الدول النامية والمتخلفة محشو بكلام عن السحر والشعوذة والعفاريت والجن والخرافات والأهوال المرعبة. وأساليب الثقافة هذه هو الذي قوي حضاري و متماسك في نفس الوقت.

إنه لمن الضروري إذاً أن توجد رقابة علمية وتربوية على المطبوعات المحلية والمستوردة وكل ما يذاع ويبث عبر الراديو والتلفزيون وأفلام الفيديو، وذلك حتى نجنب الأطفال اليوم جيل الغد وأمله الواعد من الأضرار النفسية ومصادرها.

إن الطفل لكي يكون بعيداً عن الخوف لا بد له من حماية ورعاية وعطف وحنان أبوي وتربوي وثقافي واجتماعي. وعلى الآباء والمربين تقع المسؤولية الكبرى في الأخذ بيد الطفل وتبسيط الشروحات له عن مخاوفه وفي نفس الوقت فإنه لا بد من الإجابة على إستفسارات الطفل وتشجيعه على الاستفسار والحوار وتجنب الخداع مع الطفل. وتقع مسؤولية كبرى على وسائل الإعلام والكتاب ورجال الدين.

إن أسلوباً كهذا سوف يكون له مردوداً جيداً ولا شك، وفي نفس الوقت لا بد من زرع الثقة بالطفل وتعليمه الاعتماد على النفس تدريجياً، وكذلك الإقلاع عن التهويل وتعظيم الأمور والمصائب أمامه وإظهار الرعب والخوف والفرع المشوب بالاضطراب الوجداني من قبل الآباء والمربين على السواء، كذلك على الآباء والمربين إبعاد الأطفال عن الأفلام المفزعة (دراكولا) مثلاً والروايات المخيفة وغرس أفكار في أذهانهم عن الخرافات والدجل، كذلك

لابد من تغير الكثير من سلوكيات المجتمع والأهل والمربين بأن توضع لهم مفاهيم تربوية تعتمد على تنمية المواهب والممارسات والقيام بالتجارب والخبرات العلمية

التطبيقية وذلك حتى يتمكن الطفل من التعامل مع الحياة ونواميسها الصحيحة. إن إتباع مثل هذه الأساليب في تنمية الطفل سوف يطور شخصيته ويقوي من ثقته بنفسه

وأخيراً وليس آخراً توجد مناهج علاجية من أجل التغلب على مخاوف الأطفال ويجب علينا تجنب القلق والإثارة أمام الأطفال سواء عليهم أو على مواضيع أخرى، كما عليهم تجنب التحذير والإنذار والتهديد والوعيد، وكذلك عدم المبالغة في التوبيخ والنقد والإحتقار بالأطفال والإستهزاء بهم. كذلك لابد من توضيح الأمور للطفل منطلقين من مداركه، وكألك شرح المواقف والأمور والحقائق له على حقيقتها وكما أنه لابد من كسب مودة وعطف الطفل الأمر الذي يقوي من شخصيته وكذلك تشجيعه على الإعتماد على النفس، الأمر الذي سوف يعمل على تنمية وتطور وصقل شخصيته