

الفصل الثالث

مشكلات الأطفال الانفعالية

الفصل الثالث

مشكلات الأطفال الانفعالية

الخجل Avoidant:

هو أحد أشكال الخوف الاجتماعي **Social phobia**:

وتتكون بداية الخجل عند الأطفال نتيجة مبالغة الأهل في إبعاد الطفل عن مواجهة المواقف وزجره فيعتاد الطفل بصورة لا شعورية الانزواء والحد من التفاعل والتواصل مع الآخرين.

إن الطفل الذي لا تتاح له فرص التفاعل الاجتماعي لا يكتسب المهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع الآخرين، ويصبح ضعيف الثقة في علاقته بالأفراد خارج منزله، ولذلك يتجنب القلق الناتج عن السلوك الاجتماعي بالانسحاب من تلك المواقف.

أسباب الخجل:

١- الوراثة - تقليد أحد الوالدين:

يرى بعض علماء النفس أن نسبة بسيطة من الأطفال يولدون ولديهم ميل واستعداد لأن يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية. وعادة يكون لدى الآباء الخجولين أبناء خجولين والعكس صحيح. ودعم أحد الوالدين للخجل عند الطفل على أنه أدب وحياء سبب جوهرى فى الخجل.

٢- فقدان المهارات الاجتماعية:

يوجد بعض الأطفال الخجولين بسبب أنهم ليس لديهم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية، وقد يرجع ذلك إلى عدم اهتمام الوالدين بتعميد أطفالهم على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين أو قد يرجع ذلك إلى حماية الطفل الزائدة،

ومنعه من الانخراط بالمواقف الاجتماعية لتجنب الإحباط بالإضافة إلى إشعار الطفل بالتبعية للكبار وفرض الرقابة الشديدة عليه، وذلك يشعره بالعجز عند محاولة الاستقلال، وكذلك اتخاذ القرارات المتعلقة به مثل لون الملابس، وقد يكثر الوالدين من الحديث نيابة عن الطفل، وقد يكون الخجل أسلوباً شاداً للتخلص من قلق يعانیه الطفل.

٣- التأخير الدراسي:

إن تأخر الطفل دراسياً وانخفاض تحصيله الدراسي مقارنة بمن هم في مثل سنه من الأمور الأساسية التي تؤدي إلى الابتعاد عن الآخرين حيث إنه يشعر بأنه أقل من أقرانه في المستوى.

٤- مشاعر النقص:

إن الشعور بالنقص الذي يعترى نفسية الطفل هو من أقوى مسببات الخجل حيث يشعر الطفل بنظرة سلبية للنفس والذات، ويكون هذا الشعور بسبب وجود بعض الإعاقات التي تصيب الطفل أو شعور الطفل بالنقص نتيجة ما يسمعه الطفل عن نفسه من المحيطين من عبارات تقلل من إحساسه الإيجابي بالنفس أو بالذات.

٥- افتقار الشعور بالأمن:

إن الطفل الذي لا يشعر بالأمن والطمأنينة لا يميل إلى الاختلاط مع غيره إما لقلقه الشديد، وإما لفقدته الثقة بالغير وخوفه منهم، فهم في نظره مهددون له بتذكيره بخجله، وخوفاً من نقدهم له كذلك الطفل تتنابه تلك المشاعر مع الكبار فيخشى من نقد الكبار وسخريتهم خاصة الوالدين.

أعراض الخجل:

تنقسم أعراض الخجل إلى ثلاثة تقسيمات هي:

١- أعراض سلوكية وتمثل في:

- قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء.

- النظر دائماً لأى شيءٍ عدا من يتحدث معه.
- مشاعر ضيق عند الاضطراب للبدء بالحديث.
- عدم القدرة على الحديث والتكلم فى المناسبات الاجتماعية، والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.
- التردد الشديد فى التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية مع الآخرين.

٢- أعراض جسدية وتمثل فى:

- زيادة النبض.
- مشاكل وآلام فى المعدة.
- عرق زائد فى اليدين والكفين.
- ارتفاع فى دقات القلب.
- جفاف فى الفم والحلق.
- الارتجاف والارتعاش اللا إرادى.

٣- أعراض انفعالية داخلية وتشمل:

- الشعور بالإحراج.
- الشعور بعدم الأمان.
- محاولة البقاء بعيداً عن الأضواء.
- الشعور بالنقص.

وخلاصة القول: إن أشكال الخجل تتمثل فى:

١- خجل مخالطة الآخرين:

يأخذ الخجل فى الأعم شكل نفور من أقرانه من الأطفال وامتناع الدخول فى محاورات أو حديث، ويتعمد الابتعاد عن أماكن وجودهم. وعادة يفضل الطفل

الخجول أن يختلط بأطفال أصغر منه حيث لا يمثل مثل هؤلاء بالنسبة له أى إجهاد فى التفاعل معهم، وأحياناً يخالط أطفال يشبهونه فى الخجل والانطواء، ويسهل على الطفل الخجول التعرف على من يشبهه فى الخجل.

٢- خجل الحديث:

يجد الطفل الخجول الالتزام بالصمت وعدم التحدث مع غيره، وتقتصر إجابته على القبول أو الرفض أو إعلان عدم المعرفة للأمور التى يسأل فيها، ولا ينظر فى الغالب إلى من يحدثه، وربما يبدي الانشغال عندما يوجه له الكلام أو يصبح زائغ النظرات لا يحسن تنسيق ما يقوله أو ربطه بالرغم من علمه بما يدور واستطاعته الرد إلا أن الغالب عليه هو التلعثم والضعف.

٣- خجل الاجتماعات:

فى حالات نادرة يكتفى الطفل بالحديث مع أفراد الأسرة وبعض أقرانه، ويستعد عن المشاركة فى أى اجتماعات.

٤- خجل المظهر:

هناك بعض المواقف التى يظهر فيها الخجل لدى بعض الأطفال كأن يخجل عندما يرتدى ثوباً جديداً أو عند الأكل فى المطاعم.

٥- خجل التفاعل مع الكبار:

يخجل بعض الأطفال حينما يبدأ حواراً بينه وبين الكبار أو عندما يتصل أصدقاء والده أو والدته أو عند إبلاغ بعض الأمور للكبار بناء على طلب أحد الوالدين.

علاج الخجل:

الخجل الشديد حالياً مشكلة اجتماعية تنتشر بشكل واسع، ولذا تعددت الطرق فى معالجة هذه الظاهرة المرضية وتتلخص هذه الطرق فى الآتى:

- تعليم وتدريب الفرد الخجول على زيادة ثقته بنفسه وقدراته، وبأهميته كفرد في المجتمع.

- مواجهة وإزالة أسباب الخجل من خلال تعريض الفرد تدريجيًا لخبرات اجتماعية إيجابية، ومن إحدى هذه الطرق (لعب الأدوار).

- تدريب الفرد الخجول على تولى زمام المبادرة في مساعدة نفسه على التخلص من الخجل من خلال الإقدام على أداء شيء معين.

- تعليم أنماط التفكير السليم والمنطقي في التعامل مع الآخرين.

- تحديد مواقف الخجل؛

لابد من التفكير في المواقف التي تسبب الخجل عند الأطفال، وجعل هذه المواقف عادية بل ومشوقة وليست غريبة ومفاجئة.

- تشجيع التعبير عن النفس وإبداء الرأي. فهناك حاجة لتعليم الأطفال التحدث بصراحة عندما يحتاجون إلى شيء والتعبير بحرية ودون خوف من رغباتهم، وامتلاك الشجاعة للرفض أو الاعتراض. ومن المفيد جداً تقديم الأطفال الخجولين إلى الآخرين عن طريق اللعب، ومن خلال تجارب اجتماعية تبعث على السرور والفرح.

- حاول تفهم مشاعر الطفل وأفكاره وقلقه إذا طالقت فترة الخجل أو الانكماش التي يمر بها، وراجع درجة التوتر في المنزل أو المدرسة ودرجة الاهتمام والرعاية والتشجيع التي تقدم له وحاول تعديل الأمور السلبية قدر الإمكان.

- تجنب دائماً إطلاق التسميات والأوصاف غير المفيدة وهي خجول - خواف - ضعيف إلى غير ذلك من التسميات التي تسيء للطفل.

- شجع مختلف الهوايات عند الطفل بما فيها الرياضة والفنون والقدرات اللفظية وغير ذلك من الهوايات الأخرى.

- تأكد من إعداد الفرص الملائمة للتمرين والتدريب على مواجهة المواقف

الاجتماعية والتعامل مع الأطفال الآخرين والكبار، ومشاركة الطفل فى ذلك واستعمل ما تعرفه من أساليب لتخفيف توتر الطفل خلال هذه المواجهة كالحلوى أو اللعب أو التشجيع اللفظى، ويمكنك المشاركة فى الموقف والبقاء مع الطفل فترة إلى أن يخف التوتر.

- وفر للطفل مزيداً من فرص التدريب فى المنزل وغيره، ويجب أن توفر خمس دقائق يومياً أو عشر دقائق تطلب منه أن يتحدث عن موضوع ما أو أن يتلو قصة أو غيرها أمام الأهل أو غيرهم؛ ويجب تقبل أدائه وعدم الإكثار من الملاحظات فى المراحل الأولى من هذه التمارين.

- تجنب عقاب الطفل وإهانته أمام الآخرين قدر الإمكان.

- اترك للطفل بعض الحرية فى اكتشاف ما حوله بنفسه وهو يتعلم من الخطأ والتجربة، ومن الإرشادات، ويجب تقبل بعض الأخطاء ويجب ألا نكون خياليين ونريد الكمال التام.

- لا تبخل فى تشجيع الطفل ومكافأته على سلوكه الاجتماعى الجيد، واجعل المكافأة مباشرة وغير بعيدة زمنياً لأن الطفل لا يعى ولا يفهم الزمن كما يفهمه الكبار.

- يجب أن تسأل ذوى الاختصاص وذوى الخبرة عند اللزوم، وتأكد أن كثيراً من الحالات تتحسن مع تقدم العمر وزيادة التجارب الناجحة والثقة فى النفس.

- يجب تحاشي توجيه النقد للطفل الخجول فإن ذلك قد يؤدي إلى تعقيد للمشكلة، ومهما اشتد الغيظ والضيق من الطفل الخجول فلا داعى للوم أمام الآخرين أو حتى بمفرده، ويجب أن نلتمس النقاط الإيجابية فى سلوكه ومنحه الوقت الكافى كى يستطيع معالجة خجله.

والطفل الخجول هو طفل لديه حالة عاطفية وانفعالية معقدة تنطوى على الشعور

بالنقص وهو طفل متردد في قراراته منعزل وسلوكه يتسم بالجمود والخمول، وينمو محدود الخبرة لا يستطيع التكيف مع الآخرين.

وأخيراً يجب على الطفل الخجول أن يعزز ثقته بنفسه وبقدراته من خلال كتابة نقاط ضعفه كما يراها في عمود خاص، وأن يكتب مقابل كل نقطة الصفة المضادة لنقطة ضعفه مثال:

- لا أثق بالآخرين _____ أثق بنفسى.

- الآخرون يكرهوننى _____ أنا محبوب من الآخرين.

- الحياء من الإيمان _____ يد الله مع الجماعة.

بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاول أن تفكر بنفسك وبسلوكك على أنك تتمتع بالمواصفات والمبادئ الصحية (جهة اليسار).

- حاول أن تتخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك والإحراج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولاً، واستمر يومياً على نفس المنوال ولمدة أسبوع، وبعدها إذا واجهت على أرض الواقع موقفاً طبق ما فكرت فيه.

الغيرة هي حالة انفعالية مركبة من حب التملك والشعور بالغضب بسبب وجود عائق مصحوب بتغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية يشعر بها الطفل عادة عند فقدان الامتيازات التي كان يحصل عليها أو عند ظهور مولود جديد في الأسرة أو عند نجاح طفل آخر في المدرسة في حين كان حظه الفشل والإخفاق، وتعرف الغيرة أيضاً بأنها ذلك الشعور الغير مرغوب فيه الذي ينتج عن جملة الاعتراضات وضروب الإحباط ضد ما نبذله من جهود بقصد الحصول على ما نحب. هذه المشاعر المركبة يرفض الطفل الإفصاح عنها أو الاعتراف بها ويحاول إخفاءها لأن الإظهار أو الإفصاح عنها يزيد من شعوره بالمهانة والتقصير، وتختلف الغيرة عن الحسد Envy فالحسد رغبة في امتلاك ما لدى الغير أو الحظوة بامتيازات يتمتع بها الغير مع تمنى زوال الشيء المرغوب من لدى الغير.

فالحسد يكون على شيء يمتلكه الآخرون ولا يمتلكه الفرد، أما الغيرة فهي شعور الفرد بحقه في امتياز معين، والخوف من أن يفقد هذا الحق ويأخذه منه شخص آخر كما يتصور ذلك الطفل.

وهناك فرق بين الغيرة والمنافسة، فالمنافسة تدفع إلى التفوق والنجاح والإنجاز وإلى بذل الجهد لتحقيق المزيد من النجاحات.

والغيرة عند الأطفال ليست كما يعتقد البعض مرضاً، بل هي ألم داخلي ومعاناة نتيجة منافسة حقيقية بغية الفوز والسيطرة. والتنافس على حظاً ولو ضئيلاً فيه قدرٌ من الغيرة، ولولا ذلك ما تم التنافس بين الأفراد والجماعات، ولكن إذا زاد حد الغيرة عما هو مألوف أصبح مصدر شقاء وتعاسة.

ولا تخلو نفس من بذرة الغيرة، وكلنا يقر بالحقيقة أن كل الأسوياء من الناس لابد أن يظهروا جزءاً من الغيرة في مشاعرهم أو كلامهم وأفكارهم أو تصرفاتهم، ولكنهم يختلفون في قوة ونضج الضوابط التي يمارسونها على مشاعرهم، ولعل ذلك القدر من الغيرة هو الذي يحرك روح المنافسة وسمة الطموح، بل ودافع الإنجاز

حينما يخلو محتوى ذلك القدر من العدوانية أو العنف Aggression وينطوى على تسامح لتحقيق الأفضل والأحسن، وتتداخل عوامل كثيرة فى تكوين الغيرة لدى الطفل، ويجب أن نذكر بأن الغيرة قد تكون مجرد انفعال طارئ يعانى منه الطفل كثيراً فى مراحل عدة من مراحل نموه، ولكنها حالة تبلورها تصبح موقفاً نفسياً اجتماعياً ثابتاً إزاء موضوعات معينة.

وتظهر الغيرة فى السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل مصادفة أو نتيجة التصرفات التى يمارسها بعض الآباء تجاه الأطفال.

أسباب مشكلة الغيرة عند الأطفال؛

- شعور الطفل بالنقص ومروره بمواقف محبطة: كتنقص الجمال أو نقص فى الحاجات الاقتصادية من ملابس وغير ذلك من الأشياء الأخرى، ومرور الطفل بمواقف محبطة أو فشله المتكرر، ويزداد هذا الشعور نتيجة سوء معاملة الوالدين وقسوتهم معه والسخرية من ذلك الفشل.

- أنانية الطفل التى تجعله راعياً فى حيازة أكبر قدر من عناية الوالدين وتظهر الغيرة فى تعامل الطفل مع من حوله من أفراد الأسرة. فيحاول الطفل منع الوالدين من التحدث مع بعضهما البعض من خلال المقاطعة المستمرة ومحاولة جذب الانتباه لنفسه، كما نلاحظ أنه يقوم بالمقاطعة عند محاولة الوالدين التحدث مع الأخوة الآخرين، وتزداد حدة المقاطعة عند مداعبة الطفل الرضيع أو تغذيته وتغيير ملابسه، كما يلاحظ أن الطفل يبدأ فى الغيرة من أخوته الأكبر سناً، فهو يطلب أشياءهم الشخصية وألعابهم لمجرد أنها ممتلكاتهم الشخصية، وعند تنفيذ رغباته فإن طلباته تزداد كما ونوعاً.

ومن الأمور التى تلعب دوراً كبيراً فى ظاهرة الغيرة عند الأطفال: الغيرة من المولود الجديد فقد يقل الوقت الذى تعطيه الأم للابن الأكبر قبل مجيء المولود الجديد وباستمرار يكون الطفل الصغير الرضيع فى أحضان والدته، ويذهب هو إلى فراشه حزيناً ويعتقد أنه فقد حب أمه له، وبعد أن يكبر قليلاً ويلاحظ أنه يعاقب على

أشياء يسمح لأخيه الصغير أن يفعلها ولا يعرف سبباً لذلك أو أنه أصغر من أن يعرف السبب، فتزداد الغيرة بالمقارنة والتفضيل، وبالتالي يشعر الطفل أن شيئاً من حقوقه قد سلبت، ويحس بعدم الأمان، وقد لا تظهر تصرفات الغيرة بشكل واضح، ولكن قد تنعكس على سلوكياته، فقد يعود لمص الأصابع أو يتغير أسلوب كلامه إلى الأسلوب الطفولي، أو قد يصاب بالتبول اللاإرادي أو شكل آخر من أشكال سوء السلوك كأن يصبح قاسياً مشاكساً، أو منظوياً هادئاً أو أنانياً محبباً للتخريب.

المفاضلة بين الأبناء: فبعض الأسر تفضل الذكور على الإناث أو كثرة المديح للأخوة أو الأصدقاء أمام الطفل وإظهار محاسنهم أمامه.

علاج مشكلة الغيرة:

الطفل الغيور عموماً هو طفل غير سعيد، وللتغلب على غيرة الطفل يجب أن نحكم على الأمر في ضوء معيارين:

- **الأول:** هو مدى ضراوة ومعاناة الطفل نتيجة هذا الانفعال

- **الثاني:** هو الوسيلة أو الأسلوب الذي يتخذه الطفل للتعبير عن الغيرة.

إن علاج انفعال الغيرة يعتمد على نظريات من أبرزها النظرية السلوكية المبنية على قاعدة نظرية التعلم Learning Theory والتي من أسسها أن كل سلوك أو إحساس هو استجابة وموقف تعلمه الطفل، وأن تكراره عند توافر الظروف يؤدي إلى تثبيته واستمراره، هذا السلوك يخضع للتعزيز Rein Forcement، وتفيد هذه النظرية بأن السلوك الذي يبديه الطفل قد يغذى بوسيلة أو أخرى كالتشجيع والاستحسان والمكافأة، وعندما يبقى ويتكرر، ويتطور في حين أن السلوك الذي يهمل أو يستنكر، أو يعاقب بمنع مكافأة مثلاً يتلاشى.

إن أهم خطوة في استخدام هذا الأسلوب العلاجي الذي يسمى تعديل السلوك Behaviour Modification هي تحديد السلوك غير المرغوب عند الطفل، ثم وضع خطة تؤدي إلى المنع أو التنفير، فمثلاً إذا رفض طفل (أ) نتيجة الغيرة أن يشارك أخاه (ب) الجلوس على مائدة الطعام فيجب على الأم أن تهمل طلبه ولا

تعبيره اهتماماً ولا تستجيب له، وتتبع ذلك باتساق Consistency، إن هذا سوف يؤدي قطعاً إلى إذعان الطفل (أ) وتوقفه عن طلبه. أما إذا أذعنت الأم لطلب الطفل (أ) منذ الوهلة الأولى أو فيما بعد وتم إرضاء الطفل (أ) وإبعاد الطفل (ب) عن مائدة الطعام فإن هذا الموقف من جانب الأم يؤدي إلى تكرار وتكريس هذا السلوك، وقد يؤدي إلى تفاقمه واتساعه ويغذى في نفس الطفل (ب) شعوره بالغيرة.

وعموماً فإن الأمر يتطلب أخذ الاعتبارات الآتية:

- ١- أن نحاول إكساب الطفل ثقته بنفسه وأن نشجعه على النجاح، ونوضح له أنه عندما يفشل في عمل ما سينجح في عمل آخر.
- ٢- أن نتجنب عقابه أو مقارنته بأصدقائه أو أخوته، وإظهار نواحي ضعفه وعجزه فالمقارنة تصنع الغيرة بين الأخوة والأصدقاء، ويجب إبعاده عن مواقف المنافسات غير العادلة.
- ٣- يجب أن تزرع فيه حب المنافسة الشريفة، وتوضح له أن الفشل ليس هو نهاية المطاف بل إن الفشل قد يقود إلى النجاح.
- ٤- إشعار الطفل بأنه مقبول من الأسرة وإحساسه بأهميته وقيمه وحسن التعامل معه.

٥- إذا قدم للأسرة مولود جديد فيجب تهيئة الأم لطفلها الأكبر لاستقبال المولود الجديد واحرصي على أن يساعدك في العناية بالطفل الجديد في بعض الأمور في حدود طاقته واثني عليه وأشعريه بالمسؤولية، وراقبيه عن بعد دون أن يشعر بأن هذا الطفل قد أخذ حبه منك، وكوني دائماً يقظة لسلوك الطفل وصححي خطأه بلطف ولباقة، ولا يجب إبعاد الطفل الكبير لفترة عن البيت مع قدوم المولود الجديد لأن ذلك يجسد مخاوفه في إمكانية التخلي عنه، واحرصي على عدم الانهماك مع المولود الجديد ونسيان الطفل الأكبر، ويجب على الوالدين أن يحرصا على إظهار أنهما ما يزالان يهتمان بطفلتهما الأكبر ويحبانه مع مراعاة عدم إطراء ومدح المولود الجديد كثيراً أمام الطفل الأكبر.

٦- هناك عادة يرتكبها بعض أولياء الأمور وهي عادة توبيخ الطفل الأكبر كلما ظهر شعور بالغيرة من جانبه تجاه أخيه الأصغر، إن مثل هذا الأسلوب والتأنيب غالباً ما يثير مخاوف الطفل وغيرته وإحساسه بإمكانية تخلى والديه عنه.

٧- يبالغ الوالدان في خوفهما من الغيرة التي ظهرت على ابنهما فيمنحانه امتيازات إضافية تجعله أكثر غلظة وغيره فيجب الاعتدال والاتساق في المعاملة.

٨- عدم معاقبة الطفل جسدياً فإن استخدام العنف يؤدي إلى شعوره بالإحباط كما يسبب رغبته في الانتقام.

٩- من المستحسن أن نوجه الإرشادات الضرورية لكل على حدة، وليس أمام أخوته.

١٠- يجب عدم تدخل الوالدين في مشاجرات أبنائهما وتركهم يحلون مشاكلهم بأنفسهم إلا إذا عجز الأبناء عن حل هذه المشاجرات وكان الموقف يستلزم تدخل الوالدين.

١١- يجب تعويد الطفل منذ الصغر على تجنب الأنانية والفردية والتمركز حول الذات.

العناد عند الطفل ظاهرة طبيعية في حدودها المعقولة وعدم وجودها يعتبر مؤشراً خطراً لنمو الجوانب العقلية والنفسية في حياة الطفل، كما أن ارتفاعها قد يؤدي بالطفل إلى اضطرابات انفعالية و نفسية، بل وعدم تأقلم الطفل مع مجتمعه.

ما هي ظاهرة العناد:

يمكننا أن نعرف العناد بأنه: السلبية التي يبذلها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله ولا نعنى بالسلبية قطعاً الجمود وعدم الفعل، وإنما نعنى به الإصرار على الفعل الذى يخالف الأوامر. فمثلاً عندما يطلب من الطفل أن يذهب لينام يعاند ولا يذهب وإذا خلعت ملابسه رفض لبس غيرها وهكذا والعناد من اضطرابات السلوك الشائعة. وقد يحدث لفترة وجيزة أو مرحلة عابرة، أو يكون نمطاً متواصلًا وصفة ثابتة في سلوك وشخصية الطفل. وقد يظهر في البيت ويختفى في المدرسة أو العكس، إن كثير من مواقف العناد مؤقتة وزائلة، إذ غالباً ما يلجأ الأطفال إلى اتباع العناد كوسيلة مؤقتة لتحقيق أهداف ومقاصد آنية سريعة، وعادة ما يتخلو عن عنادهم حالما يحققون ما يريدون ويرغبون.

وفي بعض الأحيان تكون صفة العناد أو سلوك العناد قوية جداً بدرجة غير طبيعية، ويعتبر في هذه الحالة جذوراً لنوع من اضطرابات الشخصية عند الكبار وهو ما يسمى بالشخصية السلبية العدوانية. والعناد كظاهرة سلوكية تبدأ في مرحلة مبكرة من العمر، فالطفل قبل سنتين من عمره لا تظهر مؤشرات العناد في سلوكه لأنه يعتمد اعتماداً كلياً على الأم أو غيرها ممن يوفر له حاجاته، وهنا يكون موقفه متسمًا بالحيادية والاتكالية والمرونة، وربما يمانع أحياناً في عمل يراد منه مثل الرضاعة.. ولكن ذلك لا يمكن اعتباره عناداً، لأن العناد موقف وسلوك يبنى على الإحساس بالاستقلالية الجزئية من جانب الطفل.

وتحدد الدراسات العلمية سن ظهور العناد بالسنة الثانية والنصف، وينتهى مع السنة الخامسة، وتكون الذروة بين السنة الثالثة والرابعة، ويعتبر العناد في هذه الحالة

طبيعياً ويزول كذلك بصورة طبيعية، بشرط أن يحسن الوالدان كيفية التعامل مع طفلهم، وعند التصرف السيئ في علاج هذه الظاهرة تظهر مشاكل عديدة في حياة الطفل تؤثر في الحال وفي المستقبل كما أنه يتحول هذا العناد الطبيعي إلى عناد سيئ مفرط، وقد تطول فترة بقائه إلى سنوات عديدة، وتظهر كمشاكل دراسية يعاني منها المدرسون في المدرسة والآباء في المنزل.

أنواع العناد:

تنقسم أنواع العناد إلى نوعين:

١- العناد الطبيعي. ٢- العناد المشكل.

١- العناد الطبيعي:

وهذا النوع لا يعد خطراً بل يعتبر ضرورياً للطفل، وعلى الأبوين أن يجيدا طريقة التعامل مع الطفل في هذه الحالة، فالصراخ في وجه الطفل وضربه وزجره ليس هو الحل الأمثل للتعامل مع هذه الحالة، بل إيجاد الحل البديل الصحيح مع التعزيز لذلك الحل، ونقصد بالتعزيز أن نشجع الطفل بطريقة أو أخرى على التزام الحالة الصحيحة التي نريدها له، ومن أمثلة هذا النوع من العناد ما يلي:

أ- عناد التصميم والإرادة:

ويظهر حينما نرى الأطفال لديهم إصرار على محاولة إصلاح لعبة، فالطفل عندما فشل مرة سابقة في إصلاحها يصبح مصراً على تكرار محاولته، إن العناد هنا نوع من التصميم يجب التشجيع عليه ودعمه.

٢- العناد المشكل:

ينشأ هذا النوع من العناد مع عدم وجود البيئة الصحيحة للتعامل مع العناد الطبيعي، حيث يتطور العناد الطبيعي إلى عناد مشكل فتطول فترته، ويترك آثار سيئة يعاني منها الأهل والمدرسون، وقد تطبع حياته بطابع العناد المستمر، والأخطر من ذلك قد يصاب بعدم التوافق النفسي مع حياته الاجتماعية فيضطرب، ويصبح العناد

كوسيلة متواصلة ونمط راسخ وصفة ثابتة في الشخصية، وقد يواجه العناد هنا باستمرار نحو مواقف وحاجات، إن هذا الوضع قد يؤدي إلى اضطراب خطير في سلوك وعواطف وأفكار الطفل، بسبب النزوع إلى المعاكسة والمشاكسة والتعارض مع الآخرين، وفي هذه الحالة ينبغي للوالدين أن يستعينا بالمختصين وأولى الخبرة للتغلب على هذه المشكلة.

٣- العناد الفسيولوجي:

إن بعض الإصابات العضوية للدماغ مثل بعض أنواع الإعاقات العقلية يمكن أن يظهر الطفل معها في مظهر المعاند السلبي أو الطفل المصاب بالصرع.

أسباب العناد:

العناد صفة مستحبة في مواقفها الطبيعية حينما لا يكون مبالغاً فيه، ومن شأنها تأكيد الثقة بالنفس، ودعم سمة السيطرة لدى الأطفال، وتتطلب أساليب لمواجهتها وفيما يلي عرض لأسباب العناد والتي تلخص في الآتي:

١- أسلوب المعاملة الوالدية:

في بعض الأحيان يصر الوالدان على أن ينفذ الطفل أمراً يتعارض مع رغباته مما يدفع الطفل إلى العناد كرد فعل للقمع الأبوي؛ فالطفل يرفض اللهجة الجافة ويتقبل الرجاء، ويلجأ للعناد مع محاولات تقيد حركته وتمنعه من مزاولته ما يرغب فيه دون إقناع، والتدخل بصفة مستمرة من جانب الآباء دون مبرر من منطلق الحرص الشديد على مصلحة الطفل هو مما يؤدي به إلى العناد، بالإضافة إلى التدليل المفرط وتلبية كل احتياجاته أو التذبذب في معاملة الطفل فينبغي على الوالدين أن يتفقا معاً على أسلوب واحد من جانبهم لمعاملة الطفل وتلبية احتياجاته حيث إن الاختلاف بين الأب والأم في أسلوب المعاملة يدفع الطفل إلى العناد بالإضافة إلى التذبذب في معاملة الطفل فيجب أن يكون أسلوب المعاملة واحد.

٢- الرغبة فى تأكيد الذات:

إن الطفل يمر بمراحل للنمو النفسى يحتاج فيها إلى الحب والحنان لتنمية قدراته النفسية كما يحتاج إلى الطعام والماء لنموه الجسمى، وحينما يبدو عليه علامات العناد غير البالغ فيه فإن ذلك يشير إلى مرحلة طبيعية من مراحل النمو، هذه المراحل تساعد الطفل على الاستقرار واكتشاف نفسه وإمكاناته وقدراته فى التأثير على الآخرين، وسوف يتعلم الطفل بعد ذلك أن العناد والتحدى ليسا بالطرق السوية لتحقيق المطالب.

٣- تعزيز الكبار لسلوك العناد:

إن حياة الإنسان منذ الميلاد وحتى الممات هى عبارة عن مجموعة من السلوكيات تصدر من الإنسان، فإذا أردنا تكرار السلوك فيتم تعزيزه من قبل المحيطين بالإنسان لكى يتم تكراره، ويصبح عادة فى سلوك الإنسان، وإذا أردنا انطفاء هذا السلوك من قبل الإنسان فيجب عدم تعزيزه.

ومن ثم فإن تلبية رغبات الطفل ومطالبه نتيجة ممارسة العناد، تعلم سلوك العناد وتدعمه لديه، ويصبح الأسلوب الأمثل للطفل أو أحد الأساليب التى تمكنه من تحقيق أغراضه ورغباته.

٤- وجود إعاقة لدى الطفل:

إن أى خبرة تمر بالإنسان تترك أثراً فى نفسيته وتؤثر على سلوكه وكيفية تعامله مع المحيطين به، ومن ثم فإن معاناة الطفل ومروره بخبرات سيئة فى طفولته أو إصابته بإعاقة معينة، قد تؤثر على الطفل، ويستخدم العناد كدفاع ضد الشعور بالقصور والعجز.

٥- عدم الشعور بالأمن النفسى:

لقد أوضحت الدراسات أن أساليب المعاملة الوالدية التى يتلقاها الأبناء من الآباء

ذات علاقة وطيدة لما تكون عليه شخصياتهم وسلوكهم ونموهم النفسي والاجتماعي والعقلي؛ فالنبد والرفض من قبل الوالدين للأبناء قد يشعرهم بانعدام مشاعر الأمن النفسي، ويستخدمون العناد كرد فعل على إحساسهم بهذا الشعور.

٦- شرود الطفل واستفراقه في أحلام اليقظة:

إن التمنيات والأفكار الخيالية السعيدة التي تسمى «أحلام اليقظة» شائعة عند الأطفال العاديين، ولكن هذه الأحلام كمشكلة نفسية تعنى «انغماس الفرد بالأحلام في وقت غير مناسب مع عدم القدرة على التركيز والإنجاز»، كما أن فشل الطفل في إشباع حاجاته وتحقيق رغباته الواقعية فيلجأ إلى أحلام اليقظة والخيال لإشباعها، وربما يأتي العناد نتيجة غياب إمكانية التفرقة بين الواقع والخيال، ويجد الطفل نفسه مدفوعاً للتشبث برأى أو موقف، غير مكترث بآراء الآخرين مما يجعل الصدام بين الطفل والكبير أمراً حتمياً، مما يدعم لديه سلوك العناد.

٧- التشبه بالكبار:

أحياناً يلجأ الطفل إلى الإصرار على رأيه متشبهاً بأبيه أو أمه عندما يصممان على أن يفعل الطفل شيئاً أو ينفذ أمراً ما دون إقناعه بسبب تصرفهما، فيأتي الطفل بعد ذلك متشبهاً بهذا الكبير.

المؤثرات على ظاهرة العناد:

نقصد بهذه المؤثرات كل ما يثير عناد الطفل فيجعل من مشكلته حالة مرضية، فيتحول العناد نتيجة هذه المؤثرات إلى حالة عصبية لدى الطفل تجعله غير مستقر، ولذلك على الوالدين والأهل أن يحذروا من استثارة أطفالهم لأتفه الأسباب، بل عليهم أن يتابعوا حالة طفلهم أولاً بأول، فيجعل لكل حالة علاجاً مناسباً، ويحاولوا أيضاً أن يقضوا على كل مؤثر سلبي مما يتواءم مع طبيعة الطفل وفترة العمرية، وهذه المؤثرات هي:

١ - مؤثرات داخلية:

وهي المؤثرات التي تؤثر على ظاهرة العناد عند الطفل من داخل نفسيته كالمؤثرات الوراثية والذكاء وضعفه وغيرها، فمثلاً قد يؤثر المزاج العصبي الموجود عند أحد الوالدين في ظهور حدة العناد عند طفلهم، وأيضاً من المؤثرات الداخلية تحول المؤثرات الخارجية نتيجة بقاء أثرها عند الطفل إلى عقدة نفسية، فتتفاعل هذه المؤثرات كلما كان هناك مؤثر خارجي.

٢ - مؤثرات خارجية:

وهي المؤثرات التي تؤثر على العناد من المحيط الخارجي نتيجة تصرف الوالدين، فربما تتحول المؤثرات الخارجية إلى مؤثرات داخلية تتفاعل عند المواقف المشابهة.

وبدون شك أن المؤثرات الداخلية قد تكون أصعب المؤثرات، وربما يتفهم المحيطون بالطفل هذا الأمر، ولكن الخطر من المؤثرات الخارجية التي تبقى مستمرة في حياة الطفل مما قد يثير لديه اضطرابات نفسية ومشاكل اجتماعية، وهذه المؤثرات تتمايز في حدتها وخطورتها، فالمؤثرات التي تحدث نتيجة مؤثر مؤقت تزول بسرعة ولا تصنع من حالة العناد مشكلة تستدعي العلاج، أما المؤثرات المستمرة فهي التي تترك أثراً سيئاً ينطبع بطابعها.

العلاج:

١ - مما لا شك فيه أن عناد الأطفال هو مشكلة تعانى منها أكثر الأمهات وهو مصدر تعب لهن، والأم تحرص دومًا على طاعة طفلها لها، ولذا تبقى متحيرة حيال رفضه لما تريد منه، ولا تدري كيف تتصرف إزاء عناده، ولذا يجب أن يعرف الأبوان إن العناد صفة طبيعية في الأطفال إذا لم يتجاوز الحد الذي يعوق تكيف الطفل مع البيئة المحيطة به فكل طفل عنيد إلى حد معين، لأن من طبيعة الطفل أن يختبر البيئة المحيطة به، لكي يعرف مدها، لكن الأطفال لا يعرفون حدودهم، ومن مهمة الأبوين أن يضعوا لهم هذه الحدود، فالطفل منذ صغر سنه يكتشف أنه شخصية مستقلة وله

القدرة على الاعتراض على أى شىء لا يعجبه، ويبدأ ذلك عندما يبدأ فى اكتشاف العالم من حوله ويقابل كثيراً بعبارات مثل «لا، لا تفعل ذلك، أو لا تلمس هذا» عندئذ يبدأ فى الاعتراض ويحاول أن يفعل ما يريد به بغض النظر عما يقوله أبواه. هنا يبدأ الأبوان فى تهذيب طفلهما، فكلما كان ذلك مبكراً كلما كان أفضل.

٢- أن يربى الطفل منذ البداية تربية نظامية، فيها تلبية لحاجاته الجسمية والنفسية، ولكن دون إيجاد عادات سيئة فالطفل ما أسرع ما يتعود، وما أصعب ما يترك ما يتعود.

٣- التربية الفعالة:

هى أفضل طريقة للتعامل مع العناد ومنعه، فأول قاعدة من قواعد التربية هى الثبات على المبدأ عند تعاملك مع الطفل هذا يعنى أنه لا بد أن يتم الاتفاق بين الزوجين مسبقاً على ما هو مسموح به وما هو غير مسموح به لطفلها وماذا تفعلان إذا تعدى طفلكما الحدود الموضوعه له، فلا تقبل شياً يرفضه زوجك والعكس صحيح، أيضاً لا تتغاضى عن شىء فعله طفلك اليوم ثم تعاقبينه على الفعل نفسه فى اليوم التالى.

القاعدة الثانية: هى أن تكونى هادئة، ولكن حاسمة فى نفس الوقت عندما يعاند طفلك. إذا طبقت هذه القواعد فسيفهم طفلك حدوده جيداً، فإدخال روتين معين فى حياة طفلك سيقلل من المواقف التى يحدث فيها الصدام بينكما، وسيساعده ذلك على معرفة ما هو متوقع منه.

٤- يجب أن تضعى فى اعتبارك تماماً مثلما تتوقعين من طفلك اتباع النظام دون مساءلة، يجب أيضاً أن تسمحى له بمساحة من الحرية لاتخاذ القرارات الخاصة له لكى يعلم الطفل أنه يستطيع تكوين رأى، وأنه قادر على اتخاذ قرارات خاصة به وذلك يمثل جانباً هاماً فى تكوين شخصيته.

إلى أى مدى نكون حازمين:

لا يجب أن يكون الأبوان متراخيين أكثر من اللازم أو جادين أكثر من اللازم، فالمبالغة فى كلتا الحالتين ستؤدى إلى نتائج غير طيبة. فإذا قوبل كل ما يريده الطفل بالرفض دائماً دون إعطائه فرصة اتخاذ أى قرار، سيؤدى ذلك إلى عدم قدرته على اتخاذ أى قرار أو تكوين أى رأى، فتحكم الأبوين الدائم فى الطفل، يحجم شخصيته، وعلى الجانب الآخر، إذا لم يوجه الأبوان طفلهما وتركاه يفعل ما يريد بصفة دائمة، أيا كان ما يريده فستكون النتيجة طفلاً متفلتاً ليس لكلام أبويه أى تأثير عليه.

فأفضل طريقة للتعامل مع الطفل الذى يصر على فعل شىء ترين أنه غير لائق تتضمن ثلاث خطوات:

١- أول خطوة هى أن تقولى لطفلك بهدوء وحسم أنه يجب أن يتوقف عن ذلك السلوك وأنت لا تريدينه أن يكرر هذا السلوك حيث إنك لا تقبلينه.

٢- ثانياً إذا لم يتوقف الطفل عن سلوكه ذكره أنك قد طلبت منه من قبل التوقف عما يفعله، وقولى له أنه إن لم يتوقف فى الحال فسوف يعاقب.

٣- إذا استمر الطفل فيما يفعل بغض النظر عما قلتيه له، فيجب أن تقومى بمعاقبته حتى لو أغضبه ذلك، ويجب أن يعرف الطفل أنك تعنين ما تقولين، وأنه لن يستطيع تحت أى ظرف من الظروف الاستمرار فى اتباع السلوك السيئ.

والعقاب المناسب هو حرمان الطفل من شىءٍ يحبه، لكن ليس من المناسب أبداً ضرب الطفل أو سبه بألفاظ جارحة.

٤- استخدام الحكمة والصبر وعدم اليأس.

٥- اللجوء إلى المعاملة الحسنة للطفل والبعد عن إرغام الطفل على الطاعة فمثلاً

عند إطعام الطفل يترك له حرية اختيار ما يحب أكله دون إجباره على نوع معين أو على المزيد من الغذاء.

٦- توفير الألعاب المناسبة مع تطوره العمرى، وأن يترك له حرية الاختيار لهذه اللعبة.

٧- عند تعليمه النظافة يجب أن يعامل بلطف وخاصة عند التبول وقضاء الحاجة، فإن الشدة تثير عناده وتغرس فيه روح المشاكس.

٨- أن نخفف ما أمكن من الأوامر والنواهي والتدخل، وأن نعلم الطفل السلوك الاجتماعى واحترام حقوق الآخرين باللطف واللين والتدرج بروح مفعمة بالحب، ولا بد من الحزم فى بعض المواقف وإلا أصبح الطفل مائعاً قلقاً غير قادر على تحمل مسؤوليته فى المستقبل، وأيضاً لا بد من توفر القدوة الحسنة فى الوالدين.

الخوف Fear

الخوف شعور طبيعي لدى كل الناس بل ولدى جميع الكائنات الحية، وكل إنسان يستجيب لهذا الشعور بطريقة مختلفة، ولكن قد يزيد الخوف عن حده الطبيعي فيصبح عندئذ مرضاً وهو ما يطلق عليه بالفوبيا phobia.

تعريف الخوف:

الخوف هو حالة انفعالية طبيعية تشعر بها كل الكائنات الحية، ويظهر في أشكال متعددة وبدرجات متفاوتة بين الحذر والحيلة إلى الهلع والفرع والرعب، وربما الهروب، وكلما كانت درجة الخوف في الحدود المعقولة غير المتطرفة كان الإنسان سويًا في هذا الانفعال ويمكنه التحكم في انفعاله، ولكن كلما كانت درجة الخوف كبيرة بحيث يتعذر معها السيطرة والتعقل كنا أمام فرد يعاني من اضطراب نفسي.

ويكون من مؤثراته إصدار سلوك شاذ أو عمل تصرف شاذ بهدف البعد عن مصدر الخوف، فعندما يبدي الفرد خوفًا مرتبطًا بموضوعات أو مواقف لا تنطوي على تهديد حقيقي أو خطر واقعي فإنه بذلك يعاني من خوف أو فوبيا.

ومن ثم هناك فروق واضحة بين الخوف العادي والخوف المرضي (الفوبيا) فالخوف العادي «غريزة» وهو حالة يحسها كل إنسان في حياته العادية حين يخاف مما يخيف فعلاً. وهو انفعال تثيره المواقف الخطرة أو المنذرة بالخطر ويصعب على المرء مواجهته، فهو يحرك بشدة الكائن الحي، ومن ثم فالخوف نمط من السلوك الانفعالي الذي يتميز بمشاعر قوية ذات طبيعية غير سارة، ومصحوبة ببعض الاستجابات الجسمية والحركية، ويحدث ذلك ولا سيما في حالة الخوف الشديد، حيث تتوتر العضلات، وقد ترتعش الركبتان وتتعطل الوظائف الهضمية، وتزداد دقات القلب بسرعة وبشدة، وتظهر أعراضها ازدياد معدل التنفس، وارتفاع ضغط الدم، والميل إلى الفرار.

وفى الحالات الشديدة، قد يكون السلوك الحركى مضطرباً، وقد لا تؤدى الحركات الناجمة إلى الهرب إلا بعد تناقص الفزع والاضطراب الشديد، ولا يؤدى الخوف إلى الهرب (الإيجابى) مثل الجرى بعيداً عن موضع الخطر إلا إذا كان الهرب الإيجابى ممكناً، ومؤدياً إلى سلامة الفرد. فقد يؤدى الخوف أحياناً إلى السكون والاستكانة، وفى الطفولة يحدث هذا الخوف كاستجابة فى المواقف التى يشعر فيها الطفل بالخوف كالمواقف التى يتعرض فيها لأصوات مزعجة أو يفقد فيها المساندة. فالخوف هو استجابة للتهديد بالأذى، إنه رد فعل الإشارة بخطر وشيك الوقوع، وفى الرشد تظهر استجابات الخوف عندما يحدث مثير قوى بشكل فجائى فى موقف لا يسمح بالتكيف معه، كما أن الفرد لا يمكنه التغلب عليه.

وهناك مواقف عديدة تستثير استجابات الخوف، وإذا لم تكن هناك أية استجابات مواتية فى تلك المواقف، فليس هناك شك فى أنها سوف تكون فرصة لهلاك الفرد.

فالخوف العادى إذن هو خوف موضوعى أو حقيقى (من الخطر الحقيقى) ويدفع الفرد إلى أن يتصرف فى هذه المواقف بشكل حقيقى.

وعندما يبدى الفرد خوفاً مرتبطاً بموضوعات أو موقف ليس بها تهديد أو خطر أو أذى ظاهر فإنه بذلك يعبر عن الخوف المرضى.

فالخوف المرضى خوف مستمر ومتطرف ذا طبيعة غير معقولة، وقد يتضمن أيضاً توقعاً مستمراً لموقف مخيف. فهو فكرة متسلطة، وهذه الفكرة ملحة وغير منطقية، إذ أن الشخص يعرف تماماً، من الناحية الشعورية أن هذا الموضوع أو هذا الموقف، ليس بخطر حقيقى، وأن هذه الفكرة سلوكٌ قهرى، ويعتبر الرُّهَاب (الخوف المرضى) من الأمراض العصبائية، التى يدخلها الأطباء النفسيون الأمريكيون فى قائمة أمراض القلق جنباً إلى جنب مع الوسواس. وفى هذا السياق يجدر بنا أن نفرق بين القلق والخوف المرضى.

الفرق بين الخوف المرضي والقلق:

الخوف وسيلة دفاع يدفع الفرد لتجنب المؤثر والدفاع عن النفس واتخاذ أساليب التكيف المناسبة لتحقيق التوازن والعودة إلى الحالة السوية، فهو خوف شائع وغالب، ويتناسب مع شدة المؤثر والموقف، إلا أن الخوف قد يتطور متجهًا بصاحبه إلى الاضطراب محدثًا ما يسمى الرهاب أو الخوف المرضي العصابي، ويعتبر الرهاب خوف مستمر وشديد من موقف أو شيء لا يشكل خطراً فعلياً حقيقياً على الشخص، كالخوف من الأماكن المرتفعة أو المكشوفة أو الخوف من الأماكن المغلقة أو المظلمة إننا جميعاً نخاف تلك الأشياء إذا بلغت حداً معيناً أو تجاوزت بحيث تشكل تهديداً فعلياً لنا أما الرهاب فإنه يخافها وهي لا تستدعي الخوف، ولا تشكل خطراً عليه ولكنه يدركها كذلك، ولا يستطيع التخلص من خوفه هذا، فالرهاب هو خوف غير منطقي ولا معقول من موقف أو شيء لا يستدعي هذه الدرجة من الخوف.

أما القلق فهو خبرة انفعالية مؤلمة تنتج من منبهات داخلية أو خارجية، ويتحكم فيها الجهاز العصبي، والقلق مرادف لانفعال الخوف، ولكن فرويد ميز بين القلق والخوف، لأن الخوف يفهم منه عادة الخشية من شيء في العالم الخارجي، في حين أن الإنسان بحسب رأى فرويد يمكن أن يخاف من أخطار داخلية (دوافع لاشعورية مكبوتة)، كما يخاف من أخطار خارجية، وعلى الرغم من أن كلمتي الخوف والقلق غالباً ما يتم استخدامها بصورة تبادلية إلا أنه من المفيد هنا أن نميز بينهما تمييزاً واضحاً، فردود أفعال اليدين إزاء الخوف والقلق تشابه إلى حد بعيد حيث يتأثر بها الجهاز العصبي اللاإرادي، والذي يؤثر على الجهاز الهضمي، وعلى إفراز الأدرينالين ويزيد من معدل نبضات القلب، إن الخوف انفعال وقته إزاء خطر قد يكون حقيقى أو غير حقيقى يظهر كرد فعل مؤقت نتيجة تقدير الفرد لقوته تقديراً أقل مما تحتاجه مقاومة الخطر، وعدم استطاعة التصدى له، ويختفى الخوف بتوافر مصدر الحماية مما يؤدي بالطفل إلى تقدير قوته تقديراً أعلى أو يعادل ما تطلبه الخطر من مقاومة، أما القلق فهو إحساس ليس له هدف، ولكنه يعكس ضعفاً عاماً وشعوراً بعدم الكفاءة أو العجز وفقداناً بقيمة الذات، وتقليلاً من شأنها وقدرتها على مواجهة أغلب

المواقف بصفة عامة، ولا يختفى القلق بوجود مصدر حماية، ويستمر الإحساس بالتوتر وعدم الارتياح؛ لأن القلق يأتي من الداخل أى داخل الطفل، ومن إحساسه الداخلى العام بعدم الأمان، وينشأ القلق من إحساس عام بالضعف، ومن هنا تكون عدم القدرة على مجابهة الأخطار، فالطفل المرتعب يشعر أنه لا يستطيع التصدى لخطر بعينه، أما الطفل القلق فإنه يقلل دائماً من شأن قدرته على مواجهة الحياة بصفة عامة، أو مواجهة معظم المواقف على أقل تقدير ولا يساعد وجود أمه على ألفته للكلب على القضاء على إحساسه بعدم الارتياح فالقلق لا يأتي من الخارج، وإنما يأتي من الداخل من اللاشعور.

ولهذا التمييز دلالة وأهمية خاصة فى مجال الصحة النفسية للطفل، فالطفل الذى يخاف من الكلاب، قد يكون بخلاف ذلك طفلاً سعيداً نشيطاً فمشكلته محدودة، ويستطيع من يحاول مساعدته على هذه المشكلة، أن يعتمد على إمكانات مثل هذا الطفل، وعلاوة على ذلك فإن عملية النمو والتطور النفسى فى حد ذاتها سوف تعمل على زيادة قدرات وطاقات الطفل وإيمانه بنفسه، كما أن ثقته المتزايدة بنفسه، قد تساعده على التغلب على مخاوفه.

أما بالنسبة للطفل القلق، الذى يعانى القلق فليست هناك أية مشكلة خارجية فالمشكلة هى الطفل نفسه وشخصيته ككل، فهو لا يخاف شيئاً بعينه وإنما يخامره إحساس عام بعدم الأمان، وقد يؤثر هذا الإحساس بعدم الأمان تأثيراً ضاراً على سلوكه الكلى مما يسبب إعاقات تعرقل تعلمه، وصعوبات اجتماعية، وكثرة متباينة من المشكلات التى تنطوى تحتها بعض المخاوف النوعية.

«كانت سلوى التى تبلغ من العمر عشر سنوات بنتاً نابهة، ولكنها كانت ترسب فى معظم المواد الدراسية وخاصة مادة الرياضيات، وأحيلت سلوى إلى معالج نفسى. كان والد سلوى يعمل مديراً بشركة كبيرة، ولم يستطع أن يفهم كيف يمكن أن تكون ابنته بهذا الغباء. وكان يحاول أن يساعدها بين الحين والحين، فكان يوجه إليها السؤال ويطلبها بإجابات سريعة، وكلما حاول مساعدتها ازداد إحساس سلوى

بالرعب وعدم الأمان، ولأن سلوى لم تكن تجرؤ على ارتكاب أية أخطاء خوفاً من عقاب والدها، فقد كانت ترفض أن تخاطر بالمحاولة خشية الخطأ، وكان والدها يناديهما بألفاظ من قبيل «البلهاء - الغبية» وهو الأمر الذى لم يساعدها على حل المشكلة. وكلما زادت المساعدة التى كان الأب يعتقد أنه يقدمها لابنته فى صورة اختبارات متكررة، كلما تكرر فشلها. إن سلوى كانت طفلة قلقة منذ اليوم الأول الذى رأت فيه الدنيا كان والدها المدير وأمها ذات النشاط الواسع ينتقدانها بصورة دائمة، وقام والوالدان خيراً قيام بتدمير أى ثقة بالنفس كان من الممكن أن تستغلها سلوى، ولكن سلوى كانت فى حقيقة أمرها طفلة نابهة للغاية، غير أن القلق كان يمزق كيائها تزيقاً، وكان أكثر ما تخشاه هو النقد اللاذع فلم تكن تجرؤ على إجابة أى أسئلة فى المدرسة حتى ولو كانت تعرف المادة الدراسية جيداً، فكانت سلوى تجد أن من الأكثر أماناً لها أن تنسحب من المخاطرة بمحاولة اقتحام عالم لا يمكن التنبؤ به.

مخاوف الأطفال:

تتماز فترة السلوك الانفعالى بشكل تدريجى من الانفعالية العامة إلى انفعالات متحايضة ترتبط بمواقف وظروف معينة، ولعل المخاوف من أكثر هذه الانفعالات وضوحاً، وانفعال الخوف له أساس فطرى زود الله به الإنسان كى يفر من الأخطار ويحمى نفسه من كل ما يهددها، فنحن جميعاً نخاف فى المواقف التى ندرك فيها تهديداً لحياتنا أو نتوقع فيها ما يهدد أمننا واستقرارنا فالخوف هو الذى يدفعنا لحماية أنفسنا وللمحافظة عليها.

هل الإحساس بالخوف إحساس فطرى أو إحساس مكتسب؟ ولتفسير ظاهرة الخوف فى حياة الطفل جاءت نظريات مختلفة. منها ما تعالج الخوف على أنه استعداد غريزى، ومنها ما يعالج الخوف على أنه متعلم، وسوف نقوم بشرح هذه النظريات باختصار كما يلي:

١- النظرية الغرائزية:

تؤكد هذه النظرية على أن الخوف شعور واستعداد غريزي كامن في البناء النفسى والبدنى للطفل، وأن الإحساس أو الشعور بالخوف يعقب بفتح المراكز الحسية فى الدماغ، وأجزاء من الجهاز العصبى المركزى، ويدل على ذلك أن الطفل قد تتأبه الرهبة المفاجئة إذا فقد توازنه أو تعرض لاحتمال السقوط من مكان مرتفع أو سمع صوتاً عالياً مفاجئاً. إن هذه الاستجابات أشبه بالخوف، ويمكن تفسيرها فى ضوء نظرية المنعكسات Reflexes الكامنة فى تكوين الطفل منذ ميلاده أو وجود قدر من الخوف الوراثى.

٢- نظرية تعلم الخوف:

وتعتمد على مبدأ التعلم Learning، وتؤكد على أن الخوف شعور داخلى وانفعال وسلوك يتعلمه الطفل نتيجة تعرضه لمؤثرات البيئة والجو المحيط فالطفل الذى يتربى فى بيئة تنمى فيه الخوف من أشياء كثيرة ينشأ جباناً كثير المخاوف أما الطفل الذى ينشأ فى بيئة لا تنمى فيه هذا الخوف ينشأ شجاعاً قليل المخاوف.

أسباب الخوف:

- ١- التربية الخاطئة القائمة على عقاب الطفل وعدم تقديره لذاته.
- ٢- القصص المخيفة التى تحكى للأطفال قبل النوم أو مشاهدة الأفلام المزعجة مما يجعلهم يرفضون النوم بمفردهم لشدة خوفهم.
- ٣- مرور الطفل بخبرة مؤلمة مثل مشاهدة الطفل كلب يجرى وراء طفل آخر.
- ٤- امتلاء الجو المنزلى بالقلق والخوف على من فيه.
- ٥- ولعل أشد مثيرات الخوف شيوعاً هو تخويف الأطفال من أشخاص أو أشياء معينة لإجبارهم على القيام بأعمال معينة أو الكف عن أخرى أو من أجل حفظ النظام داخل البيت.
- ٦- ويلعب التقليد والإيحاء والمشاركة الوجدانية دوراً فى الخوف خاصة عندما

يصدر عن الآباء والمدرسين، فالمعلمة التي كانت تشرح لأطفال ما قبل المدرسة درس عن الضفدع فى صندوق وخرج منه فصرخت وهى تخاف الضفدع فانتقل هذا الخوف إلى الأطفال عن طريق التأثير، وبفعل إيهاء سلوك شخصى له مكانته فى نظر الأطفال وانتقلت معها فكرة أن الضفدع حيوان مخيف.

- تشاجر الكبار كالآب والأم فيشعر الطفل بعدم الأمن وزعزعة ثقة الطفل بوالديه مما ينشأ عنه حالات الاضطراب العصبى.

- سوء معاملة الآباء والمدرسين للطفل مما يؤدي إلى تكوين خبرات مؤلمة عن المدرسة والمدرس، ومما يدعم ذلك تخويفهم بالمدرس كأداة للسلطة والعقاب.

- عندما لا يشعر الأبناء بحبة الآباء يؤدي هذا الأمر إلى إحساس بالخوف، وعدم الشعور بالمحبة ويمكن أن ينتج هذا عن عدم التعبير عن هذا الحب، ولا يمكن أن نشكك بحب الآباء لأبنائهم، لكن بعض الآباء يحجمون عن التعبير عن مشاعر الحب.

- ضرب الطفل يولد شعوراً بالخوف وعدم الأمان.

أسباب غامضة:

بعض مخاوف الأطفال تحدث لأسباب غامضة وغير واضحة أو مقنعة، وقد تحدث لفترات معينة، وقد تتلاشى إذا تم تجاوزها وعدم التركيز عليها من قبل الآخرين مثل الأم والآب والمعلمة. إن الاهتمام الشديد والانزعاج قد يكرس الخوف فى نفس الطفل ويدعم إحساسه بالخوف، بينما غض الطرف وإهمال الموقف وعدم التركيز يخفف من وطأة التأثير على مشاعر الصغير.

مصادر الخوف وأنواعه:

تعدد مصادر الخوف التى تحدثت عنها كثير من الدراسات، وتتمثل فى الآتى:

١- الخوف من الحيوانات أو بعض الأشخاص أو الحشرات.

٢- الخوف من الألم.

٣- الخوف من المرض.

٤- الخوف من سخط الوالدين.

٥- الخوف من العقاب.

أسباب التغلب على المشكلة:

١- التفاهم مع الطفل حول الشيء المخيف.

٢- تدريب الطفل على مواجهة مصادر الخوف.

٣- مراقبة المحتوى المقدم للطفل.

٤- محاولة اتزان سلوك الوالدين في المواقف الصعبة.

٥- الكشف عن مصادر مخاوف الطفل.

٦- إبعاد الطفل عن مثيرات الخوف.

الغضب Anger

من المظاهر الانفعالية الشائعة عند الأطفال نوبات الغضب، ويؤكد الأطباء النفسيون أن هذه النوبات شيء عام وطبيعي عند جميع الأطفال بغض النظر عن الثقافة التي يعيشون فيها، ولا تعتبر هذه النوبات ذات صبغة مرضية إلا حينما تكون عنيفة جداً ومتكررة بشكل زائد وتأخذ فترة طويلة نسبياً، ولا علاقة لنوبات الغضب عند الأطفال بسوء السلوك، وليس لها إلا القليل من العلاقة مع اضطراب المزاج بالمعنى المفهوم.

إن نوبة الغضب الحقيقية هي عبارة عن انفجار عاطفي ينتج عن خيبة أمل عارمة للطفل وهي بهذه الصورة خارج نطاق تحكم الطفل في نفسه، وإذا كانت هذه النوبات تضايقك، وتسبب لك الضيق والإحراج فإنها كذلك مخيفة جداً بالنسبة للطفل.

والغضب أحد الانفعالات التي يشعر بها كل فرد، وإن كانت هناك فروق بين الأفراد في التعبير عن هذا الانفعال، وربما عاد ذلك إلى المواقف المثيرة للغضب باختلاف الأفراد، ويمكن اعتبار الغضب والعدوان كليهما ينتج عن وجود الإحباط ويمكن اعتبار الغضب مظهراً من مظاهر العدوان يبدو على الطفل حينما تنقيد رغباته أو يعرقل في تحقيقها، فالغضب رد فعل للمواقف المحبطة أو مواقف التنافس غير المتعادل بين طرفي المنافسة، وهو أحد الأساليب التي يلجأ إليها الطفل احتجاجاً تجاه مثير الغضب إذا تعارض مع تلبية رغباته، وتختلف مظاهره باختلاف أعمار الأطفال.

ومنذ منتصف السنة الأولى إلى قرابة السنة الثانية من العمر يبدو الغضب في ثورة الطفل وفي البكاء، إما لتركه وحيداً أو لعدم قدرته على جذب انتباه من حوله من الكبار أو الأطفال الآخرين، وإن كان الطفل تظهر عليه ثورة الغضب حينما نغسل أجزاء من جسمه أو نساعدته في خلع ملابسه. ومن مظاهر الغضب بين الثالثة

والخامسة تقريباً ضرب الأرض بالقدمين والرفس والقفز والضرب، ويلقى بعض الأطفال أنفسهم على الأرض، ويصاحب هذه المظاهر الصوت المرتفع أو الصراخ أو البكاء، وهناك من الأطفال الذين يبدو عليهم تصلب في أجزاء الجسم، وأحياناً يلجأ بعضهم إلى العض أو ضرب أجزاء الجسم بالأرض أو الأشياء المحيطة، ولذلك فالغضب في هذه الفترة العمرية يأخذ أكثر الشكل الموجه نحو الذات. وبعد عمر الخامسة يبدو احتجاج الطفل في صورة لفظية أكثر، ويكون استخدام الكلمات والألفاظ بهدف التهديد والقذف، ويساعده في ذلك محصوله اللفظي، أما الطفل قرب الثامنة فربما يلجأ إلى الأسلوب نفسه وإن كان في الغالب يلجأ إلى التمتمة بألفاظ غير مسموعة، وبعض الأطفال وبخاصة بعد السنة السابعة إذا غضبوا لازمتهم الإنطوائية والكتابة والميل إلى الانزواء، وهذه مؤثرات سلبية للصحة النفسية وبتزايد العمر مثل هؤلاء الأطفال، يظهر التعبير عن غضبهم في صورة امتناع غاضب عن الكلام.

والغضب قد يكون طبيعياً إذا لم يكن فيه إسراف، لأن الطفل الذي لا يغضب على الإطلاق طفل غير طبيعي، لأن الطفل الطبيعي لا بد وأن يظهر بوادر لفرض إرادته، وعصيان الوالدين أحياناً.

ويجدر الإشارة إلى أن الغضب له تأثير كبير على العمليات العقلية فهي تتأثر بالانفعالات الشديدة، فالطفل الذي ينفلج بطريقة مبالغ فيها يختل تفكيره وإدراكه ومع تطور نمو الطفل، ودعم سلوك الغضب بطريقة متطرفة تبدو عليهم مظاهره في المراحل الأخرى للنمو مثل المراهقة والشباب، وتصبح ثورة الغضب لها أصدقاء وسلبيات على الفرد والمجتمع على حد سواء، مثل سوء العلاقات الإنسانية وسوء الحالة النفسية، فضلاً عن أن الغضب يعرقل التفكير السليم والحكم على الأحداث والمواقف، فإنه ربما أدى إلى وقوع الجرائم مثل التدمير أو التخريب.

والغضب قد يختلف باختلاف الجنس، فيلجأ الذكور إلى الهجوم وضرب الأرض والقذف، بينما تلجأ الإناث إلى استخدام الكلمات والألفاظ، كما أن الأطفال الأكبر أكثر قدرة على معرفة عواقب غضبهم من الأطفال الأقل عمراً.

١- يصاب الأطفال بخيبة الأمل حين يتطلعون للقيام بأعمال لا يستطيعون أداءها وتثير هذه الأشياء شعورهم بالإحباط حين يتطلعون للقيام بأعمال لا يستطيعون أداءها وتثير هذه الأشياء شعورهم بالإحباط لأنها لا تتم كما يودون. كما أن الآباء يثبطون عزم أبنائهم لأنهم يحاولون عادة ممارسة بسط نوع من التحكم الكامل عليهم، وهو أمر يتعارض مع إحساس الطفل بضرورة نياله الاستقلال الذاتي. وهذه مرحلة تبدأ عادة بعد سن الثانية، وتكتنفها نزعات كثيرة في داخل الطفل لأنه يقع في تناقض بين النزعة إلى الاستقلال، وحاجته إلى المساعدة من أمه.

وأى محاولة تبذلها الأم في هذه المرحلة للتحكم بشكل مباشر في تصرفات الطفل، تقود إلى نوبات الغضب، فمن المحتمل أن يقاوم الطفل في هذه المرحلة محاولة أمه إلباسه ملابس معينة أو إجباره على تناول طعام معين، أو حملة على الذهاب إلى فراش نومه إذا لم يكن يرغب في ذلك. وإذا شعر الطفل بأن أمه تستخدم قوتها أو ذكاءها لتهمزه، فإنه سيثور وتتابه نوبة من الغضب، ولقد أوضحت العديد من الأبحاث أن معظم الأسباب التي أدت إلى غضب الأطفال لغاية سن الثالثة تدور حول علاقة الطفل بوالديه وإخوته، وما يترتب على ذلك من التحكم في تصرفات الطفل.

- تكليف الطفل بأداء أعمال فوق إمكاناته ومحاسبته عند التقصير مما يعرضه للإحباط.

- كثرة استخدام أساليب المنع والتحریم والتدخل في أوقات كثيرة في حرية الطفل ونشاطه مع إلزامه بمعايير سلوكية لا تتفق مع عمره.

- قد يكون غضب الطفل بسبب غضب الآباء أنفسهم، وكثرة صياحهم وحنقهم ليفرضوا على أطفالهم الطاعة والنظام، فيقلد الأطفال آباءهم ويتقمصون شخصياتهم.

- قد يكون سبب الغضب عند الطفل التوتر النفسى، واضطرابات النوم، وعدم تناول الغذاء الكافى المناسب بسبب فقدانه الشهية.

- مشاهدة النموذج الغاضب مثل الآباء والمعلمين أو الأفلام.

- التدليل وتعويد الطفل على أن البيئة تستجيب دائماً لرغباته، ويبدأ الطفل مستغلاً هذه الفرصة فيبدأ فى إملاء مطالبه، وإذا أراد الآباء فى إحدى المواقف ولم يستجيبوا لمطالب الطفل يبدأ يستخدم الغضب فى إصرار وعناد، وقد تصر الأسرة على موقفها فيستخدم الطفل طرقاً أخرى. كأن يلقي بنفسه على الأرض فينزعج الآباء، وقد تنتهى هذه القصة باستسلام الأسرة لرغبات الطفل وفوز الطفل وجنيه لثمار نوبات الغضب.

وقد نجد الطفل يخلق الأسباب الواهية للغضب، وعندما تجيب الآباء يفكر فى مطلب آخر.

- السلطة الضابطة غير المتسقة: مثل أن يصح للأب موقف إيجابى من الطفل بينما للأم موقف عكس الأب أو الاستجابة للطفل عندما يغضب بطريقة يرضاها أو الاستجابة لرغبات الطفل فى الأماكن والمواقف التى تسبب حرجاً للوالدين أو أحدهما.

- نقد الطفل أمام شخص له مكانة عند الطفل أو أمام من هم مثل سنه أو تحقيره والاستهزاء به.

- شعور الطفل بالإخفاق فى الدراسة أو فشل ممارساته للتقرب من الوالدين.

- شعور الطفل بعدم تقبل الوالدين له وفقدته للحب والعطف من قبل الوالدين.

١- لا يجب النظر إلى غضب الطفل على أنه سلوك تدميري، بل هو صورة طبيعية للعدوان، وهو مظهر إيجابى ونشاط فعال، ولا يجب إيقافه بالعقاب لأن فى ذلك كفاً لقدرات الطفل التعبيرية، والغضب الذى كف من جانب الطفل يوماً سوف يشتد ويتراكم فى أيام وتظهر لديه المظاهر التدميرية الأخطر والأشد.

٢- على الأم أن تحاول عدم مقابلة الغضب بالغضب، وهذه مسألة صعبة يسهل الكلام عنها أكثر من تطبيقها لأن الشعور بالغضب شديد العدوى. إذ أن الكثير من الأمهات والآباء يفقدون أعصابهم ويصيحون فى وجه الأبناء فى أثناء نوبات الغضب. فقد اعترف عدد كبير من الأمهات أنهم يقابلن الغضب عند أولادهم بالمثل، ويعاقبن الأطفال بشدة بسبب نوبات الغضب التى أصابتهم. لذلك يجب على الأم عدم معاقبة طفلها أثناء فترة الغضب، لأنه لن يكون لمثل ذلك العقاب أى أثر.

٣- إن الطفل أثناء نوبة الغضب لا يكون مستعداً للاقتناع ولا للاستماع، وإن الصراخ فى وجه الطفل أو ضربه بغرض إسكاته إنما يعطيه نموذجاً يحتذى به فى المواقف العصبية أو مواقف الإحباط وهو النموذج العدوانى.

٤- لا يجب أن تسمح الأم لنوبات غضب الطفل أن تؤثر على سلوكها نحوه، ولا يجب أن يشعر الطفل بأنه استطاع أن يستغل نوبة غضبه لتحقيق أغراضه.

٥- إذا شعرت الأم بأنها ستفقد أعصابها أمام نوبة غضب طفلها، فلتنسحب إلى أن تنتهى نوبة الغضب، فقد يكون احتمال إيذاء الطفل لنفسه ربما يكون أقل من إيذاء الأم له إذا ما فقدت أعصابها تماماً.

٦- لا يجب التدخل الكثير من قبل الوالدين فى ممارسات الطفل أو إرغامه على الطاعة دون إقناعه، وإجراء حوار معه أولاً.

٧- للسيطرة على غضب الطفل يجب أن ننظر لتصرفه بهدوء وتسامح، وإخباره بأننا نعلم بأنه غاضب، وأن من حقه أن يغضب، ولكن من الخطأ أن يعبر عن غضبه بهذا الأسلوب، أي يغضب دون أن يلجأ إلى الضرب مثلاً.

٨- عدم الخضوع لتلبية طلبات الطفل عندما يستعين بالبكاء أو الصراخ أو أى أسلوب تدميري.

٩- البعد عن حرمان الطفل من ممتلكاته أو تخريبها وتكسيرها وقت الغضب.

١٠- الطفل الغضوب طفل غالباً حرم من ممارسة هوايته، ويجب أن يعطى فرصة اللعب، وممارسة الأشغال اليدوية أو الرسم.

١١- يجب على الوالدين الهدوء عند غضب الطفل، وعدم الخجل من غضب الطفل إذا كانوا فى مكان عام، ويجب فى هذه اللحظة أن يتذكر الوالدان أن كل الناس لديهم أطفال وقد تحدث لهم مثل هذه الأمور.

١٢- ركز على الرسالة التى نحاول أن نوصلها إلى طفلك، وهى أن صراخه لا يثير أى اهتمام أو غضب بالنسبة لك، وأن لن يحصل على طلبه بهذا الصراخ.

١٣- تذكر: لا تغضب ولا تدخل فى حوار مع طفلك حول موضوع صراخه، ويجب أن تتجاهل الصراخ بصورة تامة، وحاول أن ترى طفلك أنك مشغول بشيء آخر، وتذكر أنك لو قمت بالصراخ فى وجهه فأنت بذلك تكون قد أعطيته اهتماماً لتصرفه ذلك، ولو أعطيته ما يريد فإنك بذلك تكون قد علمته أن كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق عندما يرغب فى الحصول على أى شىء ممنوع.

١٤- من الضروري إذا توقف الطفل عن الصراخ أن تغتنم الفرصة وتعطيه اهتمامك، وأظهر له أنك سعيد جداً لأنه لا يصرخ، واشرح له كيف يجب أن يتصرف ليحصل على ما يريد. مثلاً أن يأكل غذاءه أولاً ثم الحلوى أو أن

السبب الذى منعك من عدم تحقيق مطالبه هو أن ما يطلبه خطير لا يصح للأطفال.

ومما سبق يتضح أن الغضب انفعال طبيعى لدى الإنسان، وتعتبر ثورات الغضب شيئاً شائعاً بين الأطفال، ولكن يجب أن نساعد أطفالنا وندريبهم على ضبطه والسيطرة عليه، ولا يعنى هذا أن نصل بالطفل إلى مستوى من اللامبالاة، كما لا ينبغى أن يصل انفعال الغضب إلى قوة طاغية لأن حدة الانفعال وراء كثير من الانحرافات والجرائم، ويجدر الإشارة إلى أن بعض الأطفال يتعرضون لاختلال صحتهم النفسية حيث يبقى غضبهم بشكل مكبوت دون ثورة أو تعبير، ويبقى على شكل هواجس مرضية قد تدفعه للانطواء، والضيق والانحرافات السلوكية.