

الفصل السادس

مخاوف الاطفال وكيفية تطورها

وقد كان العلماء يعتقدون أن الطفل يولد مزوداً بغريزة الخوف، لكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الخوف عند الطفل لا يبدأ قبل الشهر السادس، ولا يكون في هذه السن واضحاً أو محدداً، وأكثر ما يبدو ذلك بتأثير الأصوات العالية، وإضاءة التوازن²³ من بين الانفعالات التي يعيشها الإنسان في حياته يعتبر الخوف واحداً من أكثرها شيوعاً وتأثيره موافق عديدة لا حصر لها، والتي تنهاين تبايناً كبيراً في حياة مختلف الأفراد، كما تتنوع شدته من مجرد الحذر إلى الهلع والرعب، ويعتبر الخوف إحدى القوى التي قد تعمل على البناء أو على التهدم في تكوين الشخصية ونموها²⁴.

وتعتبر السنوات الأولى في حياة الفرد من أهم الفترات، بل هي الدعامة الأساسية التي تقوم عليها حياته النفسية والاجتماعية، وفي خلالها يتقرر ما إذا كان سينشأ على درجة معقولة من الأمن والطمأنينة، أو سيعاني من القلق النفسي والخوف، ذلك لأن أية خبرة نفسية وجدائية مخيبة يصادفها الإنسان في طفولته تسجل في نفسه وتظل هائمة فيها، وقد يستعيد لها شعوراً في كبره فيشعر بالخوف، وقد يسقط مشاعرها على المواقف والخبرات المشابهة فيخاف²⁵.

والمخاوف المعقولة جزء طبيعي من الحياة، وكل طفل يتعلم طائفة

²³ مشاكل الأطفال كيف نفهمها، محمد أيوب الشحيبي، 1994، ص 98 - 99.

²⁴ مشكلات الأطفال اليومية، دوغلاس توم، ترجمة اسحق رمزي، 1953، ص 141.

²⁵ مخاوف الطفل وعدم تحته بنفسه، ملاك جرجس، 1993، ص 8.

معينة من المخاوف، وبعض هذه المخاوف تساعد على حفظ الذات مما يدفع الطفل إلى تجنب الأخطار المرتبطة بها، وقد تكون هذه المخاوف أساساً لتعلم أمور جديدة (كالخوف من السيارة المسرعة أو الخوف من بعض الحيوانات المؤذية).

إلا أن المخاوف الشديدة والكثيرة الانتشار والتكرار والتي ترتبط بانماط سلوكية معينة (كالهكاه والانسحاب والتماس المساعدة...) لا تتفق ولا تتناسق مع السلوك المتزن الفعال، وقد تكون بعض مخاوف الأطفال من هذا النوع، وبذلك يمكن أن تكون أكبر عائق يقف في سبيل نموهم الصحي²⁶.

2- تعريف الخوف :

هناك تعاريف عديدة للخوف وسنكتفي بهذه التعاريف :

“الخوف إشارة تهدف إلى الحفاظ على الذات، وذلك بتعبئة الإمكانيات الفسيولوجية للكائن الحي”²⁷.

“الخوف حالة انفعالية طبيعية تشعر بها كل الكائنات الحية في بعض المواقف... فيظهر في أشكال متعددة ويبرز جات تتراوح بين مجرد الحذر والرهق والرعب”²⁸.

“الخوف هو انفعال قوي غير سار ينتج عن الإحساس بوجود خطر ما وتوقع حدوثه”²⁹.

²⁶ علم النفس التكويني، صباح حنا هرمز، يوسف حنا إبراهيم، 1988، ص 357.

²⁷ مشاكل الأطفال كيف نفهمها، محمد أيوب الشحيمي، 1994، ص 98 - 99.

²⁸ مخاوف الطفل وعدم ثقته بنفسه، ملاك جرجس، 1993، ص 8.

3- مخاوف الأطفال وكيفية تطورها :

لقد كان هناك شبه إجماع بين العلماء على أن من أهم المثيرات الأولى للخوف في الطفولة المبكرة هي الأصوات العالية الضجائية في السنة الأولى من عمر الطفل ، خصوصاً عندما تكون الأم بعيدة عنه. ويتقدم نمو الطفل تزداد مثيرات الخوف وتتنوع ، ففي السنة الثانية وحتى الخامسة قد يضرع الطفل من الغرياء ومن الوقوع من مكان مرتفع ومن الحيوانات والطيور التي لم يألّفها ، ويخاف من تكرار الخبرات المؤلمة التي مر بها _ كالعلاج الطبي أو عملية جراحية _ كما أنه يخاف مما يخاف منه من حوله من الكبار في البيئة التي يعيش فيها لأنه يقلدهم ، فهو يتأثر بمخاوف الغير حتى لو لم تكن واضحة ، وكانت وهمية أو خرافية.

ويظهر انفعال الخوف عند الطفل على أساور وجهه في صورة فزع وقد يكون مصحوباً بالصراخ ، ثم يتطور بعد السنة الثانية إلى الصياح والهرب المصحوب بتغيرات في خلعجات الوجه أو الكلام المتقطع أو قد يكون مصحوباً بالعرق أو التبول اللاإرادي أحياناً ، وتتشر عدوى الخوف بين الأطفال كالثار في الهشيم.

ويمكن معرفة مدى خوف الطفل بمقارنة مخاوفه بمخاوف أغلب الأطفال الذين هم في مثل سنّه ، وبمقارنة درجة هذه المخاوف بدرجة مخاوف أقرانه ، إن حوالي نصف الأطفال على الأقل تظهر لديهم مخاوف مشتركة من الكلاب والظلام والرعب والأشباح وحوالي 10% من هؤلاء يعانون خوفاً

³⁹ مشكلات الأطفال والمراهقين ، شارلز شغير ، هارولد ميلمان ؛ ت: نسيمه داود ، تزيه

صبي ، 1989 ، ص 128.

شديداً من شيتين أو أكثر، والمخاوف الأكثر شيوعاً بين سنتين وست سنوات هيما بين سن السنتين والأربع سنوات تغلب المخاوف من الحيوانات والظلام والحيوانات والغرباء، وتقل هذه المخاوف عمر خمس سنوات ثم تختفي هيما بعد، وفي عمر ٦ إلى ٦ سنوات تسيطر المخاوف المتغيرة مثل الأشباح والوحوش، وتبلغ ذروتها في عمر ٦ سنوات ثم تختفي هيما بعد.

إن (90٪) من الأطفال تحت السادسة من العمر يظهر لديهم خوف محدد يزول بشكل طبيعي³⁰.

إلا أنه حيث سجلت مخاوف الأطفال والظروف المتصلة بها مدة (21/ يوماً، وقد كانت نتيجة الدراسة أن المخاوف من الأشياء الحقيقية (الضوضاء أو الأشياء أو الأشخاص أو الحركات المفاجئة غير المتوقعة والغريب من الأشياء والمواقف والأشخاص) كانت تتناقص بتقدم العمر، على حين أن المخاوف من أخطار متوهمة أو خارقة للطبيعة (كالوقائع المرتبطة بالظلام والأحلام والصوص والمخلوقات الخرافية وأماكن وقوع الحوادث) فكانت تزداد بتقدم العمر، كما لوحظ أن العلامات المرتبطة بالخوف (مثل البكاء - الهلع الانسحاب) كانت تتناقص من حيث التكرار أو الشدة كلما تقدم الطفل بالعمر.

ويصعب التنبؤ بمخاوف الأطفال إلى حد كبير بسبب الفروق الفردية الكبيرة من حيث القابلية للخوف ومن حيث مبلغ تعرضهم للخوف، فالمثير الواحد قد يكون مخيفاً إلى حد كبير بالنسبة لطفل ما، بينما لا يحدث

³⁰ مشكلات الأطفال والمراهقين، شارلز شفيير، هوارد ميلمان؛ ت: نسيم داود، تزيه

صدي، 1989، ص 128.

شيئاً من الاضطراب لطفل آخر، كما أن الطفل نفسه يمكن أن يضطرب كثيراً بمنبه خاص في موقف معين، ثم لا يعبره انتبهاً في موقف آخر³¹.
فمثلاً، الطفل الذي يعيش في الريف لا يخشى الحيوانات الأليفة كالكلب أو البقرة أو النعجة، لكن الطفل الذي يتربس في المدن يخافها، وهذه إشارة إلى تأثير البيئة ومخاوف الأطفال تتكون أثناء الطفولة المبكرة ونتيجة لتعاملهم مع البيئة وتأثرهم بالنمط الحضاري لهذه البيئة وما فيها من مضامين وعادات وأساطير ومواقف³².

4 - أسباب خوف الأطفال :

إن للخوف عند الأطفال مصادر كثيرة من أهمها :

أ - الخبرات غير السارة : إن الخبرات غير السارة التي يمر بها الأطفال تترك آثاراً سلبية لا تزول بسهولة، إذا يخاف الطفل من تكرار الخبرات المؤلمة التي مر بها كالعلاج الطبي أو عملية جراحية أو أن يكون قد تعرض للعض مثلاً أو التهديد من قبل حيوان ما يمكن أن يسبب له خوفاً محدداً من ذلك الحيوان أو خوفاً من جميع الحيوانات أو توجهاً عاماً للخوف من أي موقف. فالخبرة التي يمر بها طفل صغير مع كلب ما يمكن أن تؤدي إلى خوف من جميع الحيوانات وجميع الأشياء ذات الضراء - كذلك من الخبرات غير السارة التي يمكن أن يكون قد تعرض لها (السقوط - الاصطدامات - الرعد - الحرق بشيء ما - المياه) مثلاً، يمكن أن يصبح الاستحمام مخيفاً للطفل

³¹ علم النفس التكويني، صباح حنا هرمز، يوسف حنا إبراهيم، 1988، ص 357

358 - 359.

³² مشاكل الأطفال كيف نقيمها، محمد أيوب الشحيمي، 1994، ص 98 - 99.

يسبب الانزلاق في الماء أو لسع الصائون عندما يدخل عتيه.

ب. التأثير على الآخرين : إن الطفل يمكن أن يستخدم المخاوف كوسيلة للتأثير على الآخرين واستغلالهم ، فأحياناً قد يكون إظهار الطفل الخوف هو إحدى الطرق القوية لجذب الانتباه ، وهذه الطريقة ³³ ³⁴ تعزز بشكل مباشر وجود المخاوف لدى الطفل. وهكذا يؤدي الخوف إلى حالة من الارتياح والرضى على نحو يزيد من حالة الشعور بالخوف ، والمشكلة أن الخوف يصبح مريحاً ومؤمناً في أن واحد ، ويزداد الأمر تعقيداً عندما يكون الخوف هو الطريقة الوحيدة لدى الأطفال للتأثير على والديهم ، نتيجة لذلك يصبح الخوف وسيلة يستخدمها الطفل للتأثير على الآخرين ، وقد يفقد السبب الرئيسي للخوف فاعليته إلا أن الخوف نفسه يبقى ويصبح عادة ³⁴.

ج. الحساسية في الاستجابة ذات المنشأ الولادي : يوصف بعض الأطفال بأنهم كانوا دائماً حساسين للغاية وخوفين منذ الولادة أو خلال السنة الأولى أو الثانية من العمر ، وهؤلاء الأطفال يظهرون استجابات حدة هوية للأصوات أو للحركة المفاجئة أو للتغيرات في البيئة... الخ ، والاستنتاج الواضح هو أن الأجهزة العصبية المركزية لهؤلاء الأطفال هي منذ الولادة أكثر حساسية من غيرها ، ولذلك فهم يستجيبون لمثيرات أضعف ويحتاجون إلى وقت أطول لاستعادة توازنهم . وينتج ذلك عن مزيج من العوامل الوراثية وظروف الحمل والولادة .

³³ مشكلات الأطفال والمرافقين ، شارلز شفير ، هوراد ميلمان ، ت: تسمية داود ، ترجمه

حمدي ، 1989 ، ص 129 - 131 .

³⁴ المرجع السابق نفسه ، ص 131 .

وعندما يصل هؤلاء الأطفال إلى عمر 4/ أو 5/ سنوات تكون المخيلة قد منّت جيداً فيظهر لديهم ميل قوي لتخيل جميع أشكال الحوادث المزعجة، وعندما تزداد شدة المخاوف وتطول فترتها بشكل ملحوظ فإنها تصبح مخاوف مرضية.

د. الضعف النفسي أو الجسمي : يكون الأطفال أكثر استعداداً لتطوير المخاوف عندما يكونون متعبين أو مرضى، وخصوصاً إذا استمرت حالة الضعف الجسمي لفترة طويلة، فهي ستؤدي إلى شعور بالعجز وضعف المقاومة بحيث تصبح الدفاعات السيكولوجية للطفل أقل فاعلية. والآباء المتساهلون يساهمون أكثر من اللازم في تطوير قبل هذا النعمد من السلوك لأنهم لا يساعدون الطفل على تطوير الشعور بالجدارة، إن الأطفال الضعيفين جسمياً يشعرون بعدم القدرة على التعامل مع الأخطار الواقعية أو المتخيلة.

هـ. الاستجابة للجو العائلي :

♦ النقد والتوبيخ :

إن النقد الزائد للأطفال قد يؤدي إلى تطوير شعور بالخوف لديهم، حيث³⁵ يشعرون بأنهم غير قادرين على فعل شيء صحيح، ويبدو هؤلاء الأطفال كأنهم يتوقعون النقد دائماً، وهذا يؤدي بدوره إلى أن الطفل يفقد الثقة بنفسه ويظهر عليه الجبن والخضوع.

♦ الضبط والمتطلبات الزائدة :

إن الأطفال الذين يعيشون في جو بيت يتسم بالضبط الزائد يمكن أن يصبحوا أطفالاً خوافين بشكل عام أو أطفالاً يخافون من السلطة بشكل

³⁵ المرجع السابق نفسه، ص 131.

خاص، فقد يخافون من المعلمين أو رجال الشرطة أو ممن يمثلون السلطة. أحياناً يستخدم التخويف من قبل الأهل لحفظ النظام أو لدفع الطفل لعمل معين أو منعه من عمل معين كاللعب أو الضوضاء.

♦ الصراعات الأسرية :

إن الجو المتوتر في البيت الذي تحدث الصراعات المستمرة بين الوالدين أو بين الأخوة أو بين الآباء والأبناء يؤدي إلى شعور بعدم الأمن. والأطفال الذين لا يشعرون بالأمن يحسون بأنهم أقل قدرة من غيرهم على التعامل مع مخاوف الطفل العادية.

♦ تقليد الخوف :

يخاف الطفل عن طريق المشاركة الوجدانية لأفراد أسرته ومن يخالطهم في البيئة، كما يتعلم الخوف بتقليده لسلوكهم من خلال ملاحظته الخوف لدى الكبار أو الأخوة أو الرفاق. ومن المعتاد أن ترى لدى الأطفال شديدي الخوف واحداً من الوالدين على الأقل لديه مخاوف شديدة، فمثلاً الأم التي تخاف من الكلاب أو المرتفعات قد يعاني طفلها من خوف مشابه.

5. أنواع المخاوف :

للمخوف نوعان متميزان هما : الخوف الموضوعي والخوف الذاتي.

أ. المخاوف الموضوعية : هي الأكثر شيوعاً بين المخاوف، وهي

ناجمة عن سبب يمكن التعريف عليه وكثير من الآباء يتعرفون عليه.

ولما كان تحديد مصدر هذه المخاوف ليس عسيراً كان التغلب عليها يسرّة أمراً ممكناً _ كـالخوف من الحيوانات والأطباء والبرق والأماكن العالية والنار والجنود والماء في حوض السباحة أو البحر أو الخوف من النار

ومن المدرسة . وهذا النوع من الخوف³⁶ يحصل نتيجة لتجارب أو خبرات غير سارة حصلت للطفل سابقاً أو إثر سماع الطفل قصة معينة نشرت في ذلك الوقت رداً انفعالياً سيئاً. ويعتبر هذا النوع من الخوف مفيد أحياناً.

بـ الخوف الذاتي : ويكون عاماً وغير محدد وليس واقعياً. وكثير من الأحيان لا يمكن تحديد أسباب هذا النوع من الخوف إلا بعد وقت طويل ودراسة دقيقة، ولعل أهم هذه المخاوف هو الخوف من الموت، والخوف من الظلام، وكلاهما يعاني منه كثير من الأطفال، فمثلاً تكون الأفكار الغامضة غير المحددة عن الموت أساساً لقدر كبير من القلق العقلي عند الأطفال يشوق ما نسلّم به عادة.

كما أن العادات والتقاليد في المجتمعات العربية تبالغ في طقوس الحزن عند وفاة شخص عزيز، فكمثرة البكاء وإظهار الآلام والعزاء لعدة أيام كلها تجعل الطفل يقطاً يقطلة شديدة للموت، وهذا قد يجعله يتوقع حدوث الموت له، وخصوصاً إذا كان قلقاً، كما يؤدي إلى أن يحلم أحلاماً مزعجة عن الموت وهكذا³⁷.

دـ أبرز أنواع المخاوف عن الأطفال في سن ما قبل المدرسة :

من أهم المظاهر الانفعالية لهذه الفترة هي ما قد يعانيه الأطفال من مخاوف، ذلك أنها يمكن أن تكون أكبر عائق في سبيل نموهم الصحي التسليم. ومن أبرز هذه المخاوف نجد :

أ - الخوف من البقاء منفرداً في البيت

³⁶ سيكولوجية الطفولة، ميشيل ديبات، قبيل محفوظ، 1984، ص 168.

³⁷ مخاوف الطفل وعدم ثقته بنفسه، ملاك جرجس، 1993، ص 22.

ب - الخوف من الحيوانات

ج - الخوف من الظلام

د - الخوف من المدرسة (الروضة)

هـ- مخاوف أخرى :

ومن أنواع الخوف الأخرى الخوف من الموت، ويحدث للأطفال نتيجة موت عزيز على قلوب العائلة أو موت طفل يعرفه، ويمكن أن يمتد هذه الخوف لكل ما له علاقة بالموت كالمقابر ولواحقها وكون ظاهرة الموت غامضة وغيبية على الطفل فإنها تبعث الخوف في نفسه. كذلك هناك الخوف من الحديث أمام الناس وخصوصاً المعلمين، ويستضي الأهل من هذه الظاهرة، فالأطفال يتمتعون بطلاقة الحديث في المنزل بينما في الحضانة لا يجيبون عن أسئلة المعلمة ويرتعدون خوفاً منها ويتلعثمون أمامها، وفي هذه الحالة 38 يمكن التغلب على الخوف بتعويد الطفل على القراءة منفرداً وبصوت عالٍ، والوقوف أمام المرأة وفي الطبيعة أو أمام الأهل والقيام بإلقاء قصيدة أو كلمة قصيرة بطريقة خطائية.

وهكذا يتخلص الطفل من خوفه هذا 39.

7- تأثير الخوف على الطفل :

إن الخوف هو انفعال يكثر تعرض الطفل له ويلعب دوراً يبلغ من الأهمية في تكوين شخصية الطفل جداً يتطلب أكبر قسط من العناية به وتدريب أمره. فكثير من المخاوف التي لا بد أن يلقاها الطفل هي من النوع

³⁸ المرجع السابق، ص 93.

³⁹ المرجع السابق، ص 93.

الهدام المعجز ولا تجديده ثعماً ، بل تشتت نشاطه الذي يجب أن يهدف وأن يستخدم في تحقيق رضاعية الطفل⁴⁰.

ويتفق علماء النفس على أن زيادة المخاوف لدى الطفل تعوق حريته وتلقائيته، كما تؤدي إلى نقص قدرته على مواجهة توترات الحياة⁴¹.

والطفل الذي يخاف ليس من السهل عليه تكوين الأصدقاء.

والطفل الذي يخاف لا يستطيع الاعتماد على نفسه ويصبح مشلولاً غير قادر على التصرف بمفرده في مواقف الحياة المختلفة في المنزل أو في المدرسة من أقرانه فيفقد الثقة بنفسه لأنه يشعر أنه غير قادر على أداء أي عمل بنفسه دون خوف⁴².

8- الوقاية من الخوف :

إن مخاوف الأطفال تتكون أغلبها باستثارة البيئة لانتفاعات

الخوف

وتكرارها، وهما يلي بعض القواعد التي يجب مراعاتها لوقاية الأطفال من الخوف⁴³

أ- تهيئة الطفل للتعامل مع التوتر :

ينبغي أن تكون مرحلة الطفولة فترة تهيئة مستمرة للتعامل مع المشكلات المختلفة وخاصة التوتر، وأن تتضمن الكثير من التطمين

⁴⁰ المرجع السابق، ص 45.

⁴¹ مشكلات الطفل السلوكية، أحمد محمد إسماعيل، 1993، ص 120.

⁴² مشاكل الأطفال النفسية، كلير فييم، 1978، ص 36.

⁴³ مشاكل الأطفال النفسية، كلير فييم، 1978، ص 37.

والتوضيح والتحذير المسيق من المشكلات المختلفة والمحتملة، ويجب أن تنمي في الطفل الخبرة والممارسة والتجريب في القيام بالخبرات السارة غير المخيفة حتى يعتاد أن يتعامل مع مواقف الحياة ليُشعر بالأمن والطمأنينة.

ب. التعاطف ودعم الأطفال :

إن إدراك الأطفال أن أباهم متفهمون ومساعدون يجعلهم يشعرون بأنهم أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المخيفة، ويساعد الحب والاحترام في نمو الشعور بالأمن لدى الطفل بعكس التهديد أو النقد المستمر، ويسهم التعاطف في فهم أفكار الطفل ومشاعره ومشاركته فيها، وعندما يعبر الأطفال عن مشاعر الخوف أو الاضطراب فإن على الآباء أن يكونوا متقبلين وأن يمدوا يد العون لأطفالهم.

ج. التعرض المبكر والتدريجي للمواقف المخيفة :

يحتاج الطفل إلى أن يخبر بشكل تدريجي الأفكار أو الحوادث الجديدة المخيفة أو التي يحتمل أن تكون كذلك، فمثلاً عملية التوقف عن إضاءة الغرفة في الليل أمر إيجابي، ولكن يجب أن يتم ذلك عن طريق خفض الضوء بشكل تدريجي ليلة بعد أخرى أو إغلاق الباب على نحو متزايد في كل ليلة حتى يشعر الطفل بالارتياح للنوم في الظلام.

د. التعبير عن المشاعر ومشاركة الآخرين بها :

عندما يجد الطفل أن هناك من يشاركهم في مشاعرهم في الجو الذي يعيشون فيه فإنهم يتعلمون أن الهوم والمخاوف هي أمور مقبولة، ولكن يجب عدم المبالغة في ذلك كأن يشارك الطفل الراشدين في مشاعرهم وأفكارهم.

وإنما التحدث عن المخاوف الواقعية التي توجد لدى الجميع⁴⁴ :
هـ تقديم نموذج للهدوء والتفاؤل والاستجابة المناسبة :

إن معظم المخاوف مكتسبة ، والأطفال لا يولدون خوافين بل إنهم يتعلمون الخوف من البيئة المحيطة والأفراد الذين يعيشون معهم لاسيما الوالدين. فالأطفال يبدون استعداداً هويماً لاكتساب مخاوف والديهم، فمثلاً إذا لم يتغلب الوالدان على مشكلة خوفهما من الموت فإن الأطفال أيضاً سوف يتعلمون بسرعة الخوف من الموت ، ومن المفيد أن يستمع الأطفال إلى عبارات مثل (إن الموت كالولادة جزء من عملية الحياة) أو (كل إنسان فان...) وهكذا) ، وكثير من الآباء يناقشون مفاهيم دينية مع أطفالهم لمساعدتهم على فهم الموت وغيره من الحوادث. وينبغي ألا تناقش المخاوف باستمرار مع أن الإقرار بوجود المخاوف واتخاذ موقف شجاع تسيباً حيالها يقدمان مثالين جيدين يحتذي بهما الأطفال.

9- علاج المخاوف :

يختلف نوع العلاج باختلاف أسباب الخوف وأنواعه ، ولكن تبقى هناك بعض الإرشادات العلاجية العامة التي تصلح لمعظم حالات الخوف المتنوعة :

أ- تقليل الحساسية :

إن هذا الهدف هو مساعدة الأطفال الخوافين وذوي الحساسية الزائدة ليصبحوا أقل حساسية أو لا يستجيبوا للموضوعات التي تثير حساسيتهم. فمن المفيد جعل الأطفال يلعبون إحدى ألعابهم المفضلة أو ينهمكون بأي نشاط ممتع أثناء الخوف ، وقد أمكن محو جميع أشكال المخاوف المحددة

⁴⁴ المرجع السابق، ص 138.

بهذه الطريقة. وعلى سبيل المثال يمكن أن يقوم الطفل بتمثيل بعض المشاهد في غرفة خافتة الإضاءة كخطوة أولى للتغلب على الخوف من الظلام، ويحدث تقليل الحساسية بشكل طبيعي عندما يمكن للأطفال مشاهدة حادثة مخيفة عن بعد.

ب. ملاحظة النماذج :

إن الطفل يتعلم من خلال الملاحظة كيف يتعامل مع الأفراد غير الخائفين مع المواقف، وهذه الملاحظة تجعل الطفل يبدأ بشكل تدريجي بالتعامل دون خوف مع مواقف تزداد درجة الخوف فيها شيئاً فشيئاً، ويجب أن تكون هذه النماذج من الأشخاص العاديين حتى لا يرى الأطفال النموذج وكأنه يتمتع بصفات خاصة تجعله قادراً على أن يكون شجاعاً.

ج. التخيل الإيجابي :

إن الاستخدام والتدريب المقصود لتخيل مشاهد سارة يسهم في تقليل مخاوف الأطفال الذين يجدون في ذلك أسلوباً ناجحاً، فهم يتخيلون الأطفال الذين يحبونهم يساعدونهم في التعامل مع الموقف المخيف، ويمكن تعريف الطفل على كيفية القيام بهذا التخيل ثم يطلب منه أن يقوم باختراع قصة مشابهة مثل (أنت والمرأة العجيبة تجلسان في البيت عندما تطفأ الأنوار فجأة، إنك تحس بالخوف ولكن أنت والمرأة العجيبة تجدان شموعاً وتذهبان إلى موقع مفاتيح الكهرباء لمعالجة الأمر وتشعر بالعظمة لأنك تمكنت من حل المشكلة، والمرأة العجيبة تهنتك وتطير مبتعدة بمئاتها الخفية) 4 5.

⁴⁵ المرجع السابق، ص 142.

د . مكافأة الشجاعة :

ينبغي تحديد سبب المخاوف وزمانيها ومكانيها تحديداً دقيقاً وامتداد
الطفل ومكافأته كلما تقدم خطوة في تحمل المواقف المخيفة.
فكثير من الأطفال يُظهرون الشجاعة كي يحصلوا على المكافآت،
فمثلاً يمكن أن نضع للطفل خمس نقاٹ إذا قال مرحباً لشخص قريب،
ويحصل على عشر نقاٹ إذا أجاب على الهاتف ويحصل على عدد من النقاٹ
إذا تحدث مع أشخاص مختلفين فيجمع تدريجياً عدداً من النقاٹ يستخدمها
فيحصل على ألعاب أو يحصل على امتيازات نتيجة لتقدمه.

هـ طرق أخرى للعلاج :

كما يتم أيضاً علاج المخاوف عن طريق تعويد الطفل الاعتماد على
نفسه تدريجياً وتخليصه من حماية الأم له، فالإكثار من العطف الزائد
والرعاية الزائدة تؤدي إلى ضرر الطفل وليس نفعه، كذلك التبدد والنقد
والتهديد والاستغناء بمخاوف الطفل واتهامه بالجبن وغير ذلك من
الأساليب القاسية كلها تؤدي إلى كبت الخوف وتفاقم المشكلة، لذلك
ينبغي على أهل احترام الطفل وتشجيعه على التعبير عن مخاوفه والتغلب
عليها 4 6.

مما تقدم نستطيع القول أن الخوف هو حالة انفعالية طبيعية تظهر في
أشكال متعددة وبدرجات مختلفة عند الأطفال، وهناك بعض المخاوف التي
تفيد الطفل وتساعد على حفظ بقائه وتكيفه. وبالمقابل توجد مخاوف تلحق
أشد الضرر بالطفل ويمكن أن تستمر معه مدى الحياة. وباعتبار أن مستويات

⁴⁶ مشاكل الأطفال كيف نقيسها، محمد أيوب الشحيمي، 1994، ص 111.

الطفولة هي الأهم في حياة الفرد والتي تقوم عليها حياته النفسية والاجتماعية فإنه من الضروري الاهتمام بمشكلة الخوف عند الأطفال لما يترتب عليها من آثار سلبية قد تكون عاصراً هداماً لشخصية الطفل فيخرج من مرحلة الطفولة شخصاً مضطرباً وقلقاً يعاني من سوء التكيف مما ينعكس على الفرد والمجتمع معاً.

لذلك من الواجب علينا أن نولي اهتماماً أكبر لمخاوف الأطفال والتعرف إليها وإلى أسبابها والعمل على الوفاة منها وعلاجها لتحصل في النهاية على فرد سوي وفعال في المجتمع.