

أولاً: ماهية النفس

قبل أن نتحدث عن الأمراض النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، لابد أن نتعرف على ماهية النفس؟

للنفس شيء معنوي غير مادي لا يدرك بالحواس، وهي جزء لا يتجزأ من الذات البشرية، فهي عبارة عن سلوكيات الإنسان من خلال تفاعلات كيميائية بالمنح .

ومسئولية النفس عن الفعل لا تبدأ إلا حينما يكون جهاز الإدراك متكاملًا، وحينما ينمو العقل ويصبح على درجة عالية من التفهم لمجريات الأمور فيساعد جهاز الإدراك على تحليل ما يدور حوله.

ومن هذا نستنتج أن الإنسان ليس جسداً فقط، ولكنه جسد ونفس معاً ويؤثر كل منهما في الآخر، وأن هناك رابطة قوية بين النمو النفسى والإدراكى، حيث ينعكس أثر البيئة الخارجية داخل الطفل في صورة إدراك.

للنفس والإدراك لا يعنى فهم الشيء أو الحقيقة في حد ذاته، وإنما من خلال ذاتية المدرك سواء أكان صغيراً أو كبيراً، ويتتهى هذا الإدراك إلى أحد مكانين الشعور واللاشعور.

فإذا كان الموقف المدرك مقبولاً لدى متلقيه، كان إدراكه في الشعور ويظل يؤثر في سلوك الشخص بوعى .

أما إذا كان الموقف المدرك غير مقبول.. مخيفاً أو مخجلاً مثلاً.. فإن الإدراك يتحول إلى اللاشعور في صورة كبت للموقف، أو ما يحيطه من إنفعالات ويتحول إلى "عقدة" تؤثر في سلوك الشخص دون وعى منه.

● والإدراك هو الوعى، والوعى عند الفرد لا يتربى من موقف واحد بل من عدة مواقف.

• فمثلاً لو أردنا أن ننمى الوعي الدينى عند الطفل لابد أن نقدم له المعلومات الوفيرة والقيادة المؤمنة، وكذلك الوعي الاجتماعى والسياسى... إلخ.

• وهناك ملحوظة صغيرة يجب أن يفتن لها الآباء وهى: ألا يسرفوا فى القسوة، أو التدليل، أو التحقير للطفل ليكون إدراكه للواقع معتدلاً ويظل فى شعوره فينمو معتدلاً نفسياً، لأن الإسراف سيملاً اللاشعور بالكبت والعقد، وسيشعر الطفل حين يكبر إما بالنقص أو التكبر - مثلاً - بصورة لا يرضى عنها المجتمع ويصبح مريضاً نفسياً.

• وهناك بعض النقاط التى لابد أن نلقى لها بالاً وننتبه إليها جيداً فى هذا الأمر:

• **أولها:** إن النفس تتألم مثلما يتألم الجسد تماماً، ولها أمراضها كما للجسد أمراضه، وهذه الأمراض لها أعراضها أيضاً مع الفرق أن الأمراض العضوية يشعر بها المريض فى حينها، أما الأمراض النفسية فأعراضها لا يشعر بها المريض فى حينها، بل يمكن أن تلاحظ بواسطة الآخرين، أو بعد فترة من الزمن.

• **ثانيها:** إن هناك فرقاً بين أعراض المرض النفسى، وأعراض المرض العضوى.. فالمرض النفسى قد تؤثر أعراضه على المحيطين بالمريض، أما المرض العضوى فلا يتأثر به إلا صاحبه .

حقيقى قد يتأثر به المحيطون، بأن يصيبهم الحزن والألم من أجله، ولكنه لا يكون سبباً مباشراً فى اضطرابهم وعدم استقرارهم النفسى.

• **ثالثها:** قد تسبب الأسرة فى مضاعفات للمريض النفسى دون أن تدرى وذلك إذا كانت الرعاية والحب زيادة عن اللزوم أو العكس.

ولذا إذا كان دور الطبيب العضوى يقتصر على رعاية مريضه، فدور الطبيب النفسى لا يقتصر على ذلك، بل لابد أن يشمل من حوله حتى يتحقق له الشفاء.

• **رابعها:** الأمراض النفسية لها أسبابها، ومنها ما هو وراثي، بمعنى أن يكون المريض لديه الاستعداد للإصابة بالمرض، ولكنه لا يولد مريضاً به، أو تعرض لضغوط حياتية أو عضوية من الممكن أن تظهر أعراض المرض على السطح.

• **خامسها:** المرض النفسي من الممكن أن يظهر على المريض مباشرة إذا تعرض مثلاً لحادث أو صدمة، وقد يظهر بالتدريج، وهذه الحالة البطيئة من السهل السيطرة عليها وعلاجها، فبمجرد معرفة أسبابها يمكننا أن نتحاشاها.

وهذا ما يسمى "بالوقاية" في الطب النفسي وهو غالباً ما أتطرق إليه في كتابي هذا، وهي الأعراض البسيطة التي يمكن أن نتجنبها ونتحاشاها إذا بدت على طفلنا!

• وعلى الرغم من أن الأمراض النفسية تحتاج لعلاج كالأعراض العضوية إلا أن الكثيرين منا ينجشون اللجوء إلى الطبيب النفسي المعالج لأنهم يعتقدون أن من حولهم سيتهمونهم ذات يوم إذا افتضح أمرهم بالجنون أو بالمرضى العقليين، ولذا يتردد معظم المرضى أو أهاليهم في تلك الزيارة وأحياناً تتم خفية.

• وإذا حدث وذهب المريض للدكتور النفسي سواء أكان صغيراً أو كبيراً نلاحظ خشية من حوله من تناوله الدواء الذي يصفه له، والذي دائماً ما يكون نوعاً من المهدئات التي تساعد على التوازن خشية الاعتماد عليه، وهذا يجعلنا نحاول الرد عن سؤال يساورني الآن وهو: **ما الفرق بين المرض النفسي والعقلي؟**

- قد يخلط البعض بين المرض النفسي والعقلي، مع أن هناك فرقاً كبيراً بين المريض النفسي والمريض العقلي.. فالنفسى هو الذى يتألم ويشعر بمأساته، أما المريض العقلى فلا يتألم وإنما يتألم من حوله.

- وأيضاً المريض النفسى حين يشعر بمرضه يطلب مساعدة الآخرين له، أما المريض العقلى فيرفض المساعدة، بل يتهم من حوله بالمرض والجنون.. وبالطبع معاناة من يحيطون بالمريض العقلى مضاعفة لعجزهم عن مساعدته.

• وأخيراً.. والذي يجب أن نلتفت إليه - فى هذا الصدد- إنه من الممكن أن نكون نحن أسباب معاناة الطفل النفسية دون أن ندري، بسبب جهلنا، أو عدم معرفتنا بطرق التربية السليمة.. ولنتناول بعضاً من هذه الأسباب ربما استطعنا تجنبها !



ثانياً: الأساليب غير التربوية التي تؤدي لاضطراب نفسية الطفل

هناك أساليب غير تربوية قد تترك آثارها في نفسية الطفل وتعرضه للاضطراب، سنتناولها بالشرح والإيضاح في محاولة منا لتجنبها .

■ من الأساليب غير التربوية التي تعرض نفسية الطفل للاضطراب ما يلي :

- أولاً: المعاملة القاسية والعنف: واستخدام أسلوب العقاب الجسدى للطفل، وإهانته، وتأنيبه، وتوبيخه، وخاصة في وجود الآخرين.. أو تعرضه لضرب مبرح أو شتيمة جارحة، بالطبع هذا سيولد الخوف بداخله، ويصبح فيما بعد متردداً، خجولاً، عديم الثقة في نفسه.
 - ثانياً: التدليل الزائد للطفل: وتلبية كل طلباته.. والمصروف الكبير الذى يتناوله ولا يناسب سنه، هذا بالطبع سيفقد الأسرة القدرة على توجيهه وتربيته مستقبلاً.
 - ثالثاً: الخلافات الزوجية: التى كثيراً ما تؤثر على نفسية الطفل حيث قد يواجه موقفاً لا يحتمله، بأن يقف في صف المظلوم مع حبه للظالم مثلاً، والإثنان يشكلان له وحدة واحدة، فهو يجبهما ولا يستطيع الافتراق عنهما فيضطرب سلوكياً.
 - رابعاً: صراع الوالدين للسيطرة على الطفل: أحياناً يحاول كل منهما أن يجعله ينفذ أوامره دون الآخر، وتكون توجيهاتهما حينئذ متعارضة، مما يوقع الطفل في حيرة ويعجز عن الاختيار فتضطرب سلوكياته.
- وذلك يحدث لأن الطفل لا يعرف أيهما أصح وأيها يُرضى، وخاصة إذا كانت الأم مسيطرة وتحاول أن تلغى شخصية الأب تماماً، والعكس إذا كان الأب يحاول تهميش دور الأم وأهميتها.. أو الكراهية المعلنة أو الخفية بين الأب والأم والتي تفتقد معها الأسرة للدفع.

- **خامساً:** افتقاد الطفل لوالده: ويتمثل في عدم شعوره به كمثل أعلى وكقوة وحصانة ومربٍّ له، بأن يهجر الأسرة سواء أكان داخلياً أو خارجياً.
- **سادساً:** أن يفقد الطفل احترامه لوالده: - وهو القدوة بالنسبة له - حينما يراه يكذب أو يذم أو يعرف أنه غير شريف.. فيضطرب نفسياً.
- **سابعاً:** انشغال الأم الزائد باهتماماتها الخاصة: والتي عادة ما تكون خارج البيت وتهمل طفلها وتركه للشغالة أو المربية .
- **ثامناً:** تربية الطفل بعيداً عن أمه: وخاصة في سنواته الأولى التي يحتاج فيها لحبها وحنانها.. وأيضاً الأم غير السعيدة أثناء فترة الحمل.
- **تاسعاً:** تعرض الأم أثناء الحمل لبعض أنواع الحميات: ويمكن أن يكون السبب تناول عقاقير ضارة بالجنين في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل.
- **عاشراً:** البخل الشديد: فالتقتير على الأبناء وحرمانهم من الأشياء التي يحبونها رغم إمكانيات الأسرة الطيبة التي تسمح بحياة ميسرة قد يؤدي لاضطراب نفسى.
- **الحادى عشر:** أصدقاء السوء: الذين يكسبون الطفل عادات وسلوكيات سيئة كالتدخين والمخدرات والهروب من المدرسة أو البيت... إلخ.
- **الثانى عشر:** الاختلاف في الشكل أو العقل: قد يحدث اختلاف بين الطفل وإخوته أو أخواته وخاصة إذا كان منهم من يتميز ويصبح موضوع إعجاب الأسرة ومحور حديثهم الدائم، مما يؤثر على نفسية الطفل.
- **الثالث عشر:** وجود عاهة عند الطفل: قد تعرضه لسخرية أقرانه، أو استياء أقاربه، كضعف السمع أو البصر أو كشلل الأطفال مثلاً... إلخ.
- **الرابع عشر:** الغيرة: ما لانعرفه أن الطفل قد يغير ربما أكثر من الكبار وقد تحرقه نار الغيرة.. وأكبر مشكلة تهدد كيان الطفل وفود طفل جديد.. وقد يتعرض بعض الأطفال لصدمة - وخاصة إذا كانوا صغاراً - قد ينهارون معها تماماً.. كما أن الطفل قد يغار من آخر لديه إمكانيات لا يمتلكها هو، وقد تصل به الغيرة لحد الحزن والألم.

• **الخامس عشر:** تعرض الطفل للإصابات المتكررة: في الرأس أو إصابته في المخ، قد يكون سبب هذه الاضطرابات وخاصة في السنوات الأولى من عمره، ولا بد في تلك الحالة أن نفحص الطفل فحصاً دقيقاً عضوياً، وأن نقوم بعمل رسم مخ، واختبارات ذكاء له، لتحديد قدراته.

• **السادس عشر:** تواضع قدرات الطفل الذكائية: مقارنة بزملائه في الفصل مما يجعله يشعر بالنقص والخجل، وخاصة إذا تعرض لضغط زائد من مدرسيه وإحساسه أنه مضطهد.

• **السابع عشر:** قد يكون الاضطراب بسبب الناحية الدراسية: وذلك يحدث من عدم وضع خطة واعية ذكية لتنمية قدرات الطفل العقلية وتنمية شخصيته.

- وعندما لا يصبح المعلم قدوة، فيراه الطفل يكذب، أو يدخن، أو يضغط عليه لأخذ درس خصوصي.

- وعند إساءة المعلم له، وتوجيه ألفاظ نابية، أو مهينة لكرامته وتجريحه لعيب في شكله أو قدراته.

- وحين يتم إرهاب الطفل بالواجبات المدرسية فوق قدرته، وعدم السماح له بالوقت الكافي للعب والمرح.

• **وأخيراً..** في حالة معاناة الطفل نفسياً، لا بد من الصبر وتضافر جهود الجميع - الأسرة والمدرسة - وبالحب والحنان يمكن تخفيف معاناته وآلامه، وخاصة أنه في تلك الحالة يحتاج لرعاية خاصة.

• ولا ننسى أن افتقاد لغة الحوار والمناقشة والتقارب بين أفراد الأسرة وانشغال كل منهم بحاله قد يؤدي لذلك أيضاً.

للأسف وإذا كنا قد أتينا ببعض الأساليب غير التربوية التي قد تؤدي لاضطراب الطفل نفسياً، فماذا نفع عندما يتعرض الطفل بالفعل للاضطرابات النفسية وماذا نغنى بهذا المصطلح؟!

ثالثاً: اضطرابات الطفل النفسية

• ماذا نعنى بتلك الاضطرابات؟

للـ اضطرابات الطفل النفسية أنواع عدة منها:

« اضطرابات تؤدي للتأخر العقلي " أو "التخلف العقلي": وهى درجات وترجع فى الأساس لعوامل وراثية كزواج الأقارب، أو التداوى أثناء الحمل بالإشعاع، أو التدخين الإيجابى أو السلبي، وإمكانية العلاج هنا محدودة.

« اضطرابات التواصل " التوحد": وهى تؤدي بالطفل للعزلة وعدم تحدته مع أحد ويرجع ذلك لمشاكل فى الجهاز العصبى للطفل.

« اضطرابات النوم": التى تظهر فى صورة أرق بصفة مستمرة أو نوم عميق لفترات طويلة.

« اضطرابات التعلم": ويعانى الطفل فيها من صعوبة التعلم سواء أكانت اضطرابات القراءة أو الكتابة" ويكون سببها خللاً فى عملية النمو والتغذية والتنشيط للخلايا العصبية والمخ، كذلك المعاملة السيئة من الزملاء والمعلمين قد تؤدي لنفور الطفل من المدرسة.

وصعوبة التعلم تلك قد تؤدي لفشل الطفل من اكتساب المهارات الأساسية التى تؤثر على المستوى التعليمى للطفل.

« اضطرابات الطعام": وهذا النوع من الاضطراب يكون إما فى الأكل سريعاً وكثيراً أو يتمثل فى فقد الشهية.

« اضطرابات الإخراج": كالتبول أو التبرز اللاإرادى والذى قد يكون بسبب سوء المعاملة أو الخوف مثلاً.

« الاضطرابات الانفعالية": حيث نجد الطفل غير مستقر انفعالياً فيفرح بسرعة، ويغضب بسرعة، وبدون مبرر، وقد يؤدي هذا مستقبلاً إذا لم يعالج للإكتئاب والهوس.

« اضطرابات التخاطب »: وتظهر في صورة اللجلجة، والتوقف في الكلام، ومخارج الصوت تكون غير واضحة، وعموماً هذا النوع من الاضطراب سهل اكتشافه.

« الاضطرابات السلوكية »: كالتمرد، والعدوان، والنشاط المفرط، وتشتت الانتباه، والكذب، والسرقه، والتخريب، والحجل، والغضب، والغيرة... إلخ .

• وكل هذه الاضطرابات ستؤدي بدورها للنفور من الاختلاط بالزملاء والأقارب، فلا يستطيع الطفل الدخول في علاقات اجتماعية سليمة، وخاصة بسبب الاضطرابات الكلامية والانفعالية التي قد يعاني منها .

■ وإذا كانت هذه هي أنواع الاضطرابات النفسية، فكيف يمكن تحديد إذا كان الطفل مضطرباً نفسياً أم لا؟

لا بد أن نعرف أن للاضطراب النفسي مظاهر وخصائص تميزه.. وليس كل ما نراه من تصرفات الأبناء التي تثير غضبنا وتزعجنا في بعض الأوقات تعتبر اضطرابات نفسية .

وليس من المعقول أن تصف أي أم ابنها بأنه يعاني اضطراباً نفسياً بمجرد أنها تراه حزيناً أو يفعل عكس ما تقوله له مثلاً..، لأن اضطراب الأطفال له مظاهره وخصائصه - كما قلنا- والتي سنوضح بعضاً منها في السطور التالية .

للـ مظاهر اضطراب الأطفال وكيفية علاجها :

• الطفل الذي يعمل طوال الوقت على لفت الأنظار إليه بطريقة ثابتة تقريباً، ولا يتغير هذا حتى مع ذهابه للمدرسة، فلا ينسى نفسه في اللعب وبذل النشاط.

وهذا يجب أن نوجه نشاطه للألعاب الرياضية، والحفلات المدرسية والاجتماعية حتى نشبع حب الظهور لديه .

• الطفل الذي لا يحبه الأطفال الآخرون، ويكون عنده في الغالب

مشكلات تتعلق بتكيفه مع المجتمع المحيط .. ونبذ أصدقائه له من الممكن أن يكون بسبب اضطرابه الانفعالي .

وهذا الطفل يجب أن نلاحظه بدقة ونحاول معرفة أسباب نبذه، ونساعده على الاقتراب من رفاقه .

• الطفل الذى يرفض تحمل أى نوع من أنواع المسئولية في البيت أو المدرسة ويتهرب من أى عبء يلقي عليه .

وهذا الطفل يحتاج منا لرعاية خاصة من حب وحنان ودفء وأن ندعم لغة الحوار بيننا وبينه .

• الطفل الذى يلوم الآخرين دائماً عند الوقوع في الخطأ أو الفشل، وأفعال هذا الطفل ما هى إلا نوع من الهروب ينبع من عدم ثقته في نفسه، وعدم قدرته على تحمل أفعاله .

وهو لابد من معالجة ذلك بالتدرج، وبعدم تدليله، بل نوضح له أخطاءه ونحاسبه عليها، ولكن بلا قسوة ولا عنف، ونحاول أن ندعم الثقة فيه .

• الأطفال كثيرى الشكوى والذين ينتقدون أفعال آبائهم، ولا يقنعون بما يقوم به الآباء نحوهم .

وهؤلاء يحتاجون لرعاية خاصة أيضاً، لأنهم يعانون بعض الاضطرابات النفسية التى تجب ملاحظتها والوقوف عليها لعلاجها .

• الطفل المصاب بالمخاوف والقلق بدرجة كبيرة لا تقارن بمخاوف أقرانه الآخرين .

وهو يجب في تلك الحالة أن نقرب من الطفل لمعرفة أسباب هذا ومعالجته، فربما هناك خلل في سلوكيات الأسرة التربوية في حاجة لإصلاح، ولكن إذا تفاقمت الحالة لابد من التوجه للمختص النفسى .

• الطفل الذى ينغمس بشكل مبالغ فيه في أحلام اليقظة .. وهو أسلوب

طبيعى للهروب من الأشياء السيئة التى تواجهه.. وخاصة إذا كانت متكررة وشديدة فتعوق نشاطه العادى .

☞ وهنا لابد من معرفة ما يهرب منه هذا الطفل، حتى نساعد على الشفاء والتخلص مما يعوقه.

• الطفل الذى يكذب كثيراً، عمال على بطل وبلا مبرر، فهل هو يكذب بسبب الخوف، أم خياله واسع أم تقليد لأحد... إلخ؟!

☞ لابد فى تلك الحالة من معرفة أسباب ذلك ومعالجتها، وهل كذبه تقليد لذويه، أم بسبب عنفهم وقسوتهم، أم بسبب المرحلة الزمنية التى يمر بها.. الأسباب كثيرة ولابد من الوقوف عليها أولاً .

• الطفل الهادئ المنكمش بشكل واضح والذى من النادر أن يسلك أى سلوك غير سوى.

☞ فهذا الانكماش يدل على وجود اضطرابات انفعالية لابد لها من العلاج كنقص الثقة مثلاً، وخوفه من أن يخطأ ويلومه الآخرون وما إلى ذلك.

• الطفل الذى يكثر من الاعتداء الشديد على رفاقه، وكذلك الطفل الكثير التأدب بدرجة زائدة .

☞ فهاتان الحالتان لابد لهما من وقفة للتعرف على سبب هذا التطرف فى السلوك وتوجيهه الوجهة السليمة .

• الطفل الذى يكره المدرسة ويجب التغيب عنها، وأيضاً الطفل الذى يحاول دائماً أن يكون مدلاً عند المدرس، وكذلك من يظن أن جميع المدرسين سيئون معاملته ويتعمدون مضايقته.

☞ بالطبع تلك الحالات لابد لها من وقفة من الآباء والمعلمين معا لأنها قد تتسبب فى ضرر الطفل مستقبلاً.

• الطفل الذى لا يمكن تركيز انتباهه، أو تفكيره فى شىء معين، بل يظل مشتتاً طوال الوقت.

وهذا لا بد من ملاحظته جيداً، فربما هو في حاجة للعلاج من أى مرض نفسى كقرط النشاط مثلاً.

وأخيراً: إذا لاحظت الأم، أو المعلمة بعض الظواهر غير الطبيعية الدائمة على الطفل، لا بد من الاقتراب منه، وتفهم سلوكه، وسببه، ومحاولة مساعدته على الخروج من أزمته مع مراعاة مشاعره وأحاسيسه مهما كانت بسيطة أو تافهة لأن ذلك له تأثير كبير عليه في المستقبل .

ولا بد أن نأخذ بعين الاعتبار أن لكل طفل شخصيته التى تميزه، ولا بد أن نعترف كذلك أننا غير معصومين من الخطأ في تربية أولادنا، وأن بعض الأخطاء في التربية لها خطورتها.

ومن المؤسف أننا نتناسى أحياناً أن أهم شىء ينمى الطفل تنمية سوية إمدادنا له بالحب والعطف والحنان.. فحاجته لذلك كحاجته للغذاء والكساء.. حتى أن بعض الأطفال يصابون بمرض التعطش للحب حينما يفقدون للدفء والحنان مثلما يصابون بسوء التغذية لحرمانهم من الأكل، فإذا حرم الطفل وهو صغير لذة (القبول) يفقد قيمة نفسه ولا سبيل لاسترجاعها إليه.

ولسوء الحظ لا يعرف الطفل دائماً أننا نحبه، أو على الأقل لا يكون متأكداً من ذلك طوال الوقت.. والحب والعطف ليس التقبيل والضم فقط، ولكن الرعاية واهتمامنا بأمره - ولو التافه منها لأنها في نظره تكون عظيمة القيمة - بدرجة كافية لإشعاره بمكانته .

وأيضاً قد لا يلتفت البعض منا إلى أن الطفل له خصائصه التى تميزه باعتباره طفلاً لا يعى شيئاً، مع أنه على العكس تماماً يمتلك الكبرياء والحساسية، ويسعده المدح والإطراء فى المعاملة ويمكن بهما أن توجه سلوكياته للأفضل.