

الفصل الثاني

- خوف الـطفة _____ لـ
- خجـل الـطفة _____ لـ
- توتر الـطفة _____ لـ



خوف الطفل

لماذا نعلم بالخوف هنا، ولماذا يخاف الأطفال؟!

• لقد قسم علماء النفس "الخوف" لنوعين:

← نوع طبيعي: يشعر به جميعنا سواء أ كنا كباراً أو صغاراً عند تعرضنا للخطر، وتتخذ كل خلية وكل عضو بأجسامنا وسائله الخاصة للدفاع ضد هذا الخطر، والدافع لذلك حب الحياة والبقاء، وهو خوف فطري.

← ونوع آخر مرضي: يكتسب من الظروف والمواقف الحياتية المحيطة، وهذا النوع يحتاج لعلاج نفسى.

← وبالنسبة للنوع الأول (الطبيعي): فهو ينشأ بسبب خطر معين قد يواجهه أي منا.. فمثلاً لو هاجم أحدنا حيوان - كلب أو غيره- في الشارع، وهذا يحدث كثيراً للأطفال الصغار الذين لا يهابون للخطر الذى يواجهونه غالباً.. فماذا يحدث حينئذ؟!

• أول شيء يفكر فيه أى شخص هو أن يهرب من هذا المكان بأسرع وقت، ويحدث هذا تلقائياً ودون تفكير.

• ثم تأخذ أجهزة الجسم - ككل - موقفاً دفاعياً ضد هذا الخطر، وسنجد أن الغدد ستلعب دوراً رئيسياً في تلك المعركة - وهذه الغدد عبارة عن تجمع من الخلايا يتناثر في الجسم، وبعضها يوجد بالرقبة، والبعض الآخر في المخ، وفي أجزاء أخرى من الجسم كالغدة الكلوية والكظرية.

• فإذا حدث الخطر بالفعل ستطير الرسائل للمنطقة العميقة في المخ ومنها إلى أخرى ليتم إرسال الأوامر إلى الغدة فوق الكلوية ليتم على الفور إفراز هرمون اسمه الأدرينالين.

• وهذا الهرمون له تأثير على كل أجهزة الجسم، فهو يعد العضلات لمواجهة أى موقف سواء أكان هجومياً أو انسحابياً، ويجعل الأوعية الدموية

تنقبض في مناطق وترتخي في مناطق أخرى حيث تغذى تلك الأغذية العضلات.

• وفي حالة تراخيها تحمل المزيد من الغذاء لهذه العضلات لتصبح أكثر قدرة على مواجهة الموقف.

• وفي حالة انقباضها تتم الاستفادة من الغذاء الواصل إليها في تدعيم مناطق الخطر والإصابة في الجسم!

• ومن هنا نستطيع تفسير شحوب الوجه الذي يبدو على الشخص الخائف، حيث يتم سحب الدماء لتزويد العضلات بالمزيد من الطاقة.. لأن المطلوب في تلك الحالة تدعيم وظائف العضلات.

• وكذلك يدفع هذا الهرمون القلب ليمد العضلات بمزيد من الدماء لمواجهة الموقف، ولذا نلاحظ ازدياد ضربات القلب.

• وهذا يحدث أيضاً مع الرتتين حيث تزداد حاجتها للأوكسجين، ونلاحظ كذلك زيادة في سرعة التنفس.

• ومع ازدياد نشاط عضلات الجهاز الهضمي بسبب زيادة إفراز الهرمون ذاته يبدأ الإحساس بالرغبة في القيء أو الإصابة بالإسهال، وأحياناً تحدث تقلصات عضلية، وهو ما يحدث للبعض في حالة الخوف.

• وقد يشعر الخائف أيضاً بالعطش أو جفاف الحلق.. وقد يفرز عرقاً غزيراً.. وكل هذا يحدث بفعل هرمون الأدرينالين.

• وبجانب كل هذا يصدر المخ أوامر للبنكرياس لإفراز الأنسولين.. وقد نلاحظ أيضاً اصفرار الوجه وهروب الدماء من الجلد.

← وعندما يحدث كل هذا - وبالطبع يحدث في ثوان - نشعر أن شعر الرأس قد ينتصب، وتتسع حدقة العين، وتزيد نبضات القلب، وتحدث سرعة في التنفس، ونشاط زائد في العضلات، وقد ينتج عن ذلك تجلط سريع - إذا حدثت إصابة وذلك حتى لا يفقد الجسم المزيد من الدماء .

وهذا قد نلاحظه على الصغار حينما يرون شيئاً يخيفهم أو يتأبهم كابوس في الليل فيستيقظون وهم يتصببون عرقاً، ولذلك قد نناولهم بعض الماء حتى تستقر حالتهم .

← أما بالنسبة للنوع الآخر المرضى - وهو ما نحن بصدد هنا - : فهو خوف له مثيرات محددة ولكنها لا تعتبر مصدراً للخوف، كخوف الطفل من الظلام، أو الأماكن المرتفعة، أو من أشكال ناس معينة مثلاً.

- وهو أيضاً عبارة عن الإحساس المرتبط بفكرة، أو بذكرة ضارة تتسبب في إثارتها في اللاشعور مواقف مماثلة لأحداث سابقة مكبوتة بالداخل.

- وقد يصاحب هذا النوع من الخوف شعوراً بالنقص، حيث يغذى هذان الشعوران (الخوف + النقص) كل منهما الآخر، فيشعر الشخص مثلاً أثناء وجوده مع شخص آخر بالنقص فيشعر بالخوف.

- وقد يعترينا الخوف من رأى الآخرين فينا.. أو قد نخاف من أن موهبة الآخرين تخفض من مكانتنا، أو نخاف من عجزنا.. ويشكل حينئذ الخوف من حيث زاويته الاجتماعية جوهر إحساسنا بالنقص.

• عموماً.. الشعور بالنقص يكون نتيجة لما نتلقاه من خبرات في الطفولة أيضاً، ويكون ذلك إما بسبب التربية الخاطئة، أو النقص في الخبرة، أو الإحساس العميق بالإحباط النفسى.

- كما قد يصاحب الخوف الشعور بالقلق الذى يعتبر شكلاً من أشكال الخوف المرضى (العصابى)، الذى ليس له أساس في الواقع الخارجى وهو خوف من شىء مجهول، ولا يكون له موضوع محدد أو واضح نلمسه أو نحسه.

← وإذا كنا قد أسهبنا قليلاً في تعريف ماهية الخوف.. فهذا حتى نتعايش مع ما يشعر به الطفل من جرائه، ولا نأخذ الأمر ببساطة وننهاون فيه، بل نعطيه كل اهتمام لأن ما يحدث في الطفولة لا بد أن يؤثر في المراحل التالية.. ولنعود

لطفنا الخائف المرعوب لتتعرف على أسباب مخاوفه، وكيف نبدها له ونجنبه مضارها.. فمهم يخاف الطفل؟!، وكيف نعالج ذلك؟!

• مخاوف الطفل تتمثل في الآتى:

للحال ولادة الطفل سنجد أنه لا يكون مفعماً إلا بنوعين فطريين من الخوف وهما:

- النوع الأول: الخوف من الأصوات العالية.

- النوع الثانى: الخوف من السقوط.

وهذان النوعان يعملان بحسب ما يتمتع به الطفل من جو أسرى، فإذا كان جواً هادئاً سيشعر بالطمأنينة والارتياح، والعكس صحيح.

• وعندما يكبر الطفل وينتبه قليلاً - ربما من الشهر السابع - يبدأ فى الفرع من الأشخاص الغرباء ويرهبه الظلام ويشعر بالوحدة حياله.

وقد يخاف الطفل لدرجة الرعب من أشياء عديدة قد تحيط به وتزعجه رغم عدم ضررها له مثل بعض الأصوات العالية التى تصدر من المكنسة الكهربائية، أو الغسالة، أو الخلاط، أو عند سماع مواء قطة أو نباح كلب، أو عند إنزاله فى البانيو للاستحمام مثلاً.

• وقد تتعجب الأم من أنه فجأة انتابته هذه الحالة، ولا تجد تفسيراً لذلك متناسية أن طفلها كبر وبدأ يدرك الخطر الذى قد يواجهه غريباً، وأنه لم يكن يدرك ذلك فى السابق بحكم صغره.

• فقد نجد الصغير يجرى وراء كلب فى الشارع، أو يقدم على ضرب قطة، أو يمسخ بالنار غير مدرك لخطورة هذا، ولكن بمجرد إحساسه بذاته وحقيقته يبدأ فى إدراك الخطورة وبالتالى تتتابه المخاوف.

• وكلما تقدم عمر الطفل تبدى له مخاوف غريزية أخرى.. فمثلاً الطفل من سن الثانية للخامسة يبدأ خوفه من الحيوانات وخاصة إذا صاحبه تجربة مفزعة كعضة أو نباح عالٍ مفاجئ.

للم ومع ذلك سنلاحظ أيضاً عدة ملاحظات منها:

« أن الطفل كلما كبر أكثر قلت مخاوفه وأصبح يدرك المعقول واللامعقول، ومن الممكن أن نوضح له أشياء كثيرة ويتفهمها.

« كما سنلاحظ أنه بدأت تساوره مخاوف من نوع آخر، مخاوف حقيقية طبيعية، كالخوف من معلمته إذا لم يحفظ درسه، والخوف من والده إذا أهمل في شئونه... إلخ.

« وقد لوحظ أن الطفل الذكي أكثر تخوفاً من غيره، وهذا يرجع لأنه أقدر على تصور الخطر المحتمل ويكون تفكيره أعمق في كيفية تصرفه إذا واجه أى خطر بعكس ما يفعله الطفل الأقل ذكاء.

« ولوحظ أيضاً أن نسبة الخوف عند الإناث أكثر منها عند الذكور، أى أن الإناث أكثر إظهاراً للخوف من الذكور.

« كما لوحظ أن شدة الخوف تختلف تبعاً لشدة تخيل الطفل، فكلما كان أكثر تخيلاً كلما كان أكثر تخوفاً.

« وقد نلاحظ كذلك أن البعض يقول إن طفله لا يخاف شيئاً، على اعتبار وصفه بالشجاعة مثلاً، وهذا أمر غير طبيعى بالطبع لأن الخوف عامل فطرى يولد الإنسان مزوداً به لحمايته من الأخطار، وهو من جهة أخرى ضرورى لسلامة الفرد، لذا وللأسف الطفل الذى لا يخاف ولا يخشى شيئاً قد يكون قليل الإدراك.. ولنتنبه لذلك.

« وإذا كنا قد قلنا من قبل إن الطفل يولد ولديه استعداد طبيعى للخوف، إلا أنه لن يخاف إلا فى وجود ما يثير مخاوفه، فنجد أنه يبدأ فى اكتساب هذه المخاوف من البيئة المحيطة به، فهو فى مراحل الأولى غالباً ما يخضع لتصرفات الآخرين.

فمثلاً لو نظرنا لطفل صغير لا يدرك أبعاد ما حوله يمكن أن يحمله أى شخص غريب دون أن يرفض، ولكن بمجرد أن يعى ويدرك يبدأ فى رفض

هذا لأنه بدأ يميز بين الأشخاص، وهذا شيء صحي وطبيعي.. ولكن غير الطبيعي أن الأطفال قد يكتسبون المخاوف من أسرهم وبيئاتهم، فإذا كان الأب مثلاً يخشى الكلاب لسبب ما، بالتالي سيحذر أبناءه منها بصفة مستمرة... وهكذا.

وكذلك كلما كبر الطفل وتقدم عمره تظهر أنواع أخرى من المخاوف.. فمثلاً حين تضطر أمه للانفصال عنه سواء لفظامه أو لذهابها لعملها أو لمرضها... إلخ فسيتعرض لمخاوف جمة بسبب هذا الانفصال، وغالباً ما يكون هذا في نهاية العام الأول، وإذا زاد خوفه واشتد قلقه سيصبح منعزلاً منطوياً.

- وستظهر عليه أنواع أخرى من المخاوف مثلاً في سن ثلاث سنوات - كما سبق وقلنا - حيث سنجده يخشى من الحيوانات والطيور ويخاف منها.
- وفي سن الخامسة نجده يخاف من الظلام ويصر على إضاءة الأنوار ويخشى الذهاب للحمام بمفرده... وهكذا.

- وبعد حين سنجده أنه بدأ يخشى البرق والرعد والظواهر الطبيعية، وحين يكبر أكثر سيخشى الامتحانات والأشجار... إلخ.

«وربما تعجبنا من هذا الذي طرأ على الطفل فجأة! إلا أن هذا طبيعي لأن إدراكه اتسع، وخياله أصبح خصباً، وأصبح يخشى على نفسه أيضاً.

«وقد نجد أن مخاوف الأطفال قد تبدو موضوعية لكن بعضها محسوس والآخر غير محسوس.. بمعنى أنه قد يخاف الطفل من العسكري أو الطبيب أو المدرس أو الحيوانات أو الحشرات أو النار... إلخ.

وقد يخاف كذلك من الزحام إذا كان لا يخرج مع أسرته كثيراً، أو من القطار أو الأوتوبيس... وهكذا.

- أما مخاوفه غير الموضوعية واللامحسوسة، فهي خوفه من المجهول كالظلام والعمق والوحوش وما شابه ذلك.

• وقد ترتبط مخاوف الطفل بمواقف تعرض لها كأن أعطى له الطبيب حقنة مثلاً فكلما رأى طبيباً فرح، وكذلك إذا كان قد تعرض لعضة من قط أو خربشة، فكلما رأى قطاً صرخ، فيرتبط الألم هنا بالحالة السابقة التي يتعرض لها الطفل.

• وقد يكون للقصص التي يرويها البعض للأطفال في سن لا تسمح بإدراكها أثر في إخافة الطفل، بأن نصف له مثلاً أسداً كبيراً جاء ليأخذ القطعة الصغيرة التي تركت يد أمها... أو أن اللصبة سرقت الطفلة التي سارت بمفردها بدون أمها وسرقت قرطها وقتلتها.. وهكذا.

• وقد يخاف الطفل ويرعب من خلال تفكيره في العقاب الذي سيناله نتيجة لتصرف معين خاطئ.

• أما الطامة الكبرى فهي الخوف المفزع لبعض الأمهات نحو أبنائهم، فنجد مثلاً طفلاً يقع على الأرض فتصرخ أمه ويصاب هو الآخر بالذعر والخوف من جراء ذلك، ويشعر بهذا كلما سقط على الأرض حتى في عدم وجود أمه.

• أو قد ترتفع درجة حرارته، أو يمرض فتبدو على الأم حيثثذ علامات الفزع والرعب.. وربما يكون ما يعانیه الطفل بسيطاً، ولكنه يفزع ويصبح غير قادر على تحمل آلامه بسبب ما يراه من هلع يبدو على وجه أمه، وبالتالي مع الوقت يكتسب حساسية سرعة التأثر بأى عرض يصيبه ويصبح هذا مسلكه فيما بعد.

• وهناك شيء آخر قد يخيف الطفل وهو الموت.. بالطبع هو لا يدرك ماهية الموت، ولكن المظاهر والتقاليد المتبعة عندنا في حالات الوفاة قد تعمق أثر الخوف من الموت على الطفل.

ولذا لا بد من إبعاد الطفل عن تلك التقاليد الانفعالية المصاحبة للموت، والتي تطبع نفسية الطفل بالرعب الشديد وخاصة إذا كان المتوفى أحد والدي الطفل أو من المقربين له، لأن هذا يهز شعوره وإحساسه بالأمن والاطمئنان.

للـ ومن مظاهر الخوف التي تبدو على الطفل ما يلي:

◀ قد تبدو مظاهر انفعال الخوف عند الطفل جلية في صورة فزع يبدو على أسارير وجهه، وقد يكون أحياناً مصحوباً بالصراخ.. وهذا في البداية .

◀ أما حينها يكبر ويتخطى العامين الأولين يتطور خوفه لصياح مصحوب برعشة، وتغيرات في خلدجات الوجه، أو إلى الكلام المتقطع .

◀ وقد يكون الخوف مصحوباً بالعرق أو التبول اللا إرادى .

• والمشكلة التي تواجهنا أحياناً أن الطفل قد لا يستطيع أن يفصح عما إذا كان يخاف من شيء حقيقى أو وهمى.

• والمشكلة الأكبر التي قد نواجهها أن الخوف الذي ينتاب الطفل يظل بداخله حتى يكبر ويعرضه لقلق دائم أو يشعره بالنقص، ولذا لا بد أن نبحث جذور المشكلة من أساسها.. حتى لا يؤدي هذا فيما بعد لعدم ثقة الطفل في نفسه.

■ وبعد كل ما تناولناه والذي ينصب على مخاوف أطفالنا.. هل من سبيل لعلاج تلك المخاوف وخاصة لو تفاقمت حتى لا تؤثر عليهم مستقبلياً!؟

◀ بالطبع هناك طرق عدة لعلاج تلك المشكلة سنتناولها الآن، وربما نجحنا في التخلص من تلك الحالات.. أما إذا كانت الحالة مستعصية فلا بد من اللجوء لإخصائى نفسى.

للـ روشة لمعالجة مخاوف الأطفال:

أولاً: عندما تلاحظ الأم خوف طفلها من الأصوات العالية كاخلاط أو المكنسة مثلاً، عليها أن تساعده على تخطى أزمته.. بالألا تجبره على الاقتراب مما يخافه لأن هذا قد يزيد مخاوفه، بل تمهله فترة من الوقت إلى أن يتمكن من مواجهة مصدر خوفه، في الوقت الذي يختاره هو وليس هى.

ثانياً: على الأم أن تساعده فيما بعد بأن تجعله يتلمس المكنسة مثلاً أو الخلاط مع عدم تشغيلها ولكن لا تجبره على ذلك - أى تجعله يتعرف على

الأشياء وهى ساكنة وتحاول تبديل مشاعر خوفه من الضوضاء التى تصدرها بأن تثير فضوله واهتمامه بها.

ثالثاً: وعليها أيضاً ألا تسخر منه وخاصة أمام الآخرين لأن هذا من الممكن أن يدمره، فلا تصفه بأنه جبان أو خواف.

رابعاً: يجب عليها كذلك ألا تضحك على أفعاله لأن هذا قد يهز ثقته فى نفسه، بل يجب أن تتعاطف معه وتستمع إليه.

خامساً: وإذا بكى الطفل الخائف عليها بحمله بين ذراعيها واحتضانه حتى تهدئ من روعه، ولكن يجب عدم الإفراط فى ذلك حتى لا تدغم فكرة أن هناك شيئاً مخيفاً بالفعل.

سادساً: تجب مساعدة الطفل الخائف ليس على التغلب على خوفه فقط، لكن بالتفاهم والإقناع وتوضيح الأمر للطفل، ثم تدريبه على التغلب على مخاوفه.

سابعاً: إذا كان الطفل يخشى الظلام لا يجب أن نجبره على النوم فى حجرة مظلمة دون رضاه، بل نحاول إفهامه أن الظلام له أهمية وهو ضرورى حتى ينام الجميع، وأن النور نفسه لا بد أن ينام، ولكن عليك أن تنيرى لمبة خافتة فى حجرة نومه حتى لا يخاف لو استيقظ أثناء النوم.

ثامناً: ألا نصر على نومه بعد توقيع عقوبة عليه حتى لا يتحول هذا لعقدة فى الكبر.

تاسعاً: نحاول أن نبدد مخاوفه بمدد الثقة فى نفسه والعمل على نسيان ما يفزعه، فإذا كان يتخيل مثلاً حيواناً يخشاه أو أى شىء فى الظلام نحاول أن نفهم منه ما يعتريه ونفعل العكس بمحض الخيال، ونحكى له عن أن هذه الخيالات تأتى إليه لكى تسليه حتى ينام مثلاً ويجب ألا ينزعج منها... وهكذا.

هاشراً: عليك ألا تظهرى قلقك عليه بصفة مستمرة ولا تعملى على حمايته

على طول الخط، وأيضاً لا تخيفه بأشياء حتى لو كانت بسيطة من وجهة نظرك حتى تقللي من شقاوته.. ولا تعاقبيه بشدة.. ولا تجعليه يرى برامج أو مسلسلات تليفزيونية تثير مخاوفه.

أحد عشر: يجب أن نجيب الطفل عن كل ما يدور بذهنه بحسب عمره، وأن نقنعه بهدوء بكل ما يجھله ولا يدرك معناه حتى نشعره بالاطمئنان.

اثنا عشر: نربي أطفالنا على التحلى بروح الاعتماد على النفس والاستقلالية.. مما يخلق لديه الشعور بالجرأة والثقة بالنفس، فيتحكم فيما سيقابله من مخاوف.

ثلاثة عشر: اتسام الجو العائلي بالهدوء والاستقرار، ويكون سلوك الأبوين متزاناً هادئاً خالياً من الملح والفرع عند التعرض لأي موقف، وخاصة إذا كان مرتبطاً بالطفل.

• بعض التوصيات:

لا بد من الانتباه إلى أن الجهل بالأساليب التربوية السليمة قد ينجم عنه عقدة الخوف لدى الطفل، بأن نستخدم مثلاً أساليب تخوفية مختلفة، كاستخدام القوة والعنف والتهديد، مع أنه بالحب والفهم والتشجيع والصبر نمنح الطفل إحساساً بالطمأنينة سواء أكان فيما يتعلق بكيانه الجسمي أو شخصيته أو بيئته.

هناك شيء نمارسه دون أن نعيه وهو الاستهتار بمخاوف الطفل مع أن الخوف الوهمي للطفل يمثل أمراً واقعاً بالنسبة له، وعندما نتناول خوفه باللامبالاة إنما يعمل هذا على خلق إحساس عميق لديه بالعجز وفقدان الطمأنينة بعقله، وبدلاً من هذا علينا بمحاولة تسليحه بالفهم والصحة.

وأخيراً.. لا بد أن نتبه جيداً حتى لا يحمل طفلنا بين خلعجته عقداً قد تعيقه مستقبلاً، وقد يصبح فاقداً للثقة بنفسه، يعاني قلقاً وشعوراً بالنقص.. فلننتبه لمخاوف أطفالنا.. ولا ننسى أن خوف الطفل غالباً غير مبرر ويلعب الخيال فيه دوراً كبيراً، فكوني - سيدتي - حصن الأمان له دون مبالغة.

خجل الطفل أسبابه - طرق علاجه

الخجل شعور طبيعي قد ينتاب البعض منا عند تعرضه لبعض المواقف وخاصة المحرج منها، ولكن ما لم نكن نتوقعه أن يتكون لدى بعض الأطفال حديثي الولادة .

وهذا ما أكده علماء النفس بأن حوالي ٢٠٪ من الخجل يتكون عند هؤلاء الأطفال في تلك السن، وأنه لو لاحظنا هؤلاء سنجد أنهم ستتأهم بعض الأعراض التي يختلفون فيها عن غيرهم من الأطفال العاديين في بعض المواقف.

وإذا لاحظنا كذلك الطفل في الشهر الرابع من عمره سنجد أن الخجل قد يبدو واضحاً عليه حيث يدير وجهه أو يغمض عينيه إذا حدق شخص فيه .

وقد نجده عندما يتعدى الستين أو في السنة الثالثة على الأذق قد يشعر بالخجل أمام الغرباء، ويظل كامناً بجوار أمه مدة وجودها معهم .

وهناك من الأطفال من نجده هادئاً ساكناً يجلس بجوار أبويه بأدب جم إلى أن يعتاد المكان ويدرك حدوده فينطلق ويلعب بلا خجل مع أقرانه .

وقد يظهر خجل الأطفال جلياً واضحاً في المواقف التي لم يعتادوها، كوجود بعض الأشخاص غير المعتادين، أو توجيه أسئلة محرجة لهم، ولكن من الممكن أن نخرجهم من هذه الحالة ببعض كلمات التشجيع والإطراء ..

وهذا الخجل طبيعي ومرتبط بالمواقف، وقد نعتبره خجلاً مؤقتاً يحدث في المواقف الاجتماعية التي لم يألفها الطفل .

• ولكننا هنا بصدد الحديث عن الأطفال الذين يخجلون ويجدون صعوبة في التعامل الاجتماعي مع الغير، وهؤلاء الأطفال الخجلى غالباً ما يكونون شديدي الحساسية، ومن السهل جرحهم بكلمة أو حتى بإشارة،

ولذلك فهم يخشون المواجهات ويتجنبون المناسبات الاجتماعية بقدر الإمكان.. وعموماً الخجل المرضى له أسباب عديدة سنتناولها فيما بعد.

ولكن المؤسف حقاً أن آباء هؤلاء الخجلى قد لا يفتنون لذلك، فقد نجد مثلاً بعض الأطفال يشبون هادئين منطوين على أنفسهم يعترهم الخجل، ويعتمدون اعتماداً تاماً على ذويهم ويلتصقون بأبائهم، ولا يعرفون كيف يواجهون الحياة بمفردهم، وتبدو هذه الظاهرة جلية واضحة حين ينفصل الطفل عن والديه وخاصة حين يدخل إلى المدرسة.

والغريب أن هناك بعض الآباء يفرحون مبدئياً بطفلهم الخجول ويشيدون به على أن هذا أدب جم والتزاماً، ولا يعيرون هذا الخجل اهتماماً ولا يلقون له بالاً.

وتظل مشكلة الخجل التي يعانها الطفل قائمة ومسببة له القلق ويعانى منها بمفرده، وقد تترك آثارها وتنعكس سلباً عليه وعلى مجتمعه فيما بعد.. ولذا على الآباء أن يتبها لسلوكيات أطفالهم، فالخجل المرضى عند الأطفال لا يظهر فجأة ولكن له أعراضه الكثيرة.

للم فمن هو الطفل الخجول الذى يجب الاهتمام بحالته حينما يتعرض لذلك ؟

• هو الطفل الذى يتابه القلق إذا وجهت إليه الأنظار حين يطلب منه الحديث.. ويظهر هذا بوضوح حينما يسأله المدرس مثلاً فيرتبك ويحمر وجهه ويصمت أو يتلجلج ويتردد وتزداد ضربات قلبه ولا يعرف كيف يرد على الأسئلة حتى لو كان يعرف الإجابة.

• هو الطفل الذى يتجنب اللعب مع الأطفال الآخرين، ويفضل أن يكون وحيداً، ولا يندمج إلا مع من يعرفهم جيداً مثل إخوته أو أهله المقربين، وهو قليل الصداقات وربما عديمها.. ويحتاج لمجهود كبير من الآخرين حتى يقترب منهم وغالباً ما يملأ الأطفال الآخرون ولا يحرصون على كسب مودته.

• هو الطفل الذى يعانى من عدم قدرته على الانسجام مع أقرانه - كما سبق وقلنا - وهذا يشعره بالنقص والضعف وغالباً ما يعيش منعزلاً بعيداً عن رفاقه وألعابهم ومرحهم.

• هو الطفل الذى يتسبب هذا الخجل أحياناً فى تلغثه فى الكلام حينما يضطر لإجراء حوار مع آخرين، ولا يتكيف بسهولة مع محيطه، مع أننا لو لاحظنا هذا الطفل سنجد أنه يسعى لفرض رغباته على من يعيشون معه ومتعود عليهم مما يصل به لدرجة الأنانية، وكثيراً ما يبدو متمرداً لجذب الانتباه إليه.

لـ وأسباب الخجل عند الأطفال كثيرة من أهمها:

◀ عدم شعور الطفل بالأمان وفقد الثقة فيمن حوله، أو لخوفه من نقد يوجه إليه.

◀ قد تكون لديه مشاعر نقص بسبب انخفاض مستوى الأسرة مما يجعله لا يستطيع مجاراة أصدقائه.

◀ أن تكون به عاهة جسمية، أو بسبب ما يسمعه من أهله بأنه ليس جميلاً كإخوته مثلاً أو لا يفهم كزملائه.. إلخ.

◀ الوراثة أيضاً تلعب دوراً كبيراً والجينات الوراثية لها تأثيرها، فالخجل يولد مع الطفل، وغالباً ما يكون له أب أو أم خجول أو أى من أقاربه.

◀ تراجع الدراسة قد يؤدى لخجله بين قرنائهم بالمدرسة لشعوره بعدم فهمه مثلهم.

◀ أن يعمد الآباء لأن يجعلوه كاملاً ومثالياً فى كل شىء، متناسين أن هذا لن يتأتى إلا بالتدرج واكتساب التجارب مما يثقل كاهله ويشعر أن كل ما يقوم به خطأ.

◀ تجريح بعض الآباء أو الأمهات لأبنائهم أمام أصدقائهم أو المحيطين بهم دون أن يعبأوا بمشاعرهم وأحاسيسهم.

◀ حماية الطفل زيادة عن اللزوم من قبل الأم أو الأب فيشعر دائماً أنه بحاجة إليهما، ويخشى أن يتعد عنها معتقداً أن هناك خطراً ما سيواجهه، فيخشى من الجرى بعيداً عن أعينهم أو السباحة أو عبور الطريق مثلاً، وهذا الخوف يحوله لإنسان منطوي خجول يخاف أن يفعل أى شىء خشية أن يصاب بأذى.

◀ خشية الأم من اختلاط ابنها مع الآخرين واللعب معهم حتى لا تتغير سلوكياته أو يتعلم ألفاظاً نابية.. وقد تكرر أمام الطفل دوماً أنه خجول فيلتصق هذا بعقله الباطن، ولا يستطيع التخلص منه بسهولة.

للأسف والآن نحن أمام مشكلة قد لا ننتبه لها في البداية.. وقد نسأل أنفسنا هل يمكن التحكم في هذا الخجل الذي يعترى الطفل أم لا؟

• بالطبع لا يمكن التحكم فيه أو أن نقيده.. فهو رد فعل حر طليق لبعض المواقف كلما تكرر ظهورها تكرر الخجل معها، وحينما يخجل أى شخص يحمر وجهه نتيجة لتمدد مفاجئ في الشعيرات الدموية الصغيرة تحت الجلد.. وهذا الخجل ما هو إلا رد فعل فسيولوجى طبيعى صعب التحكم فيه.

• وهناك ملاحظة مهمة يجب أن ننتبه لها وهى أن الطفل أحياناً في طفولته الأولى قد لا يدرك معنى الخجل، فنجد أنه يفعل بعض الأشياء ليظهر أمام الجميع ويلفت أنظارهم، وهذه ظاهرة صحية، فالطفل يحب الأضواء ويزدهر فيها، ولذا يجب ألا نهمله وخاصة في تلك الحالة - حالة محاولته جذب انتباهنا له كلما شعر أنه في حاجة لذلك ويعلن عن رغبته هذه بلا غموض وبالفترة.

ولكنه حين يبدأ في الاستيعاب وتفهمه أن هناك رأياً للآخرين فيما يفعل ويشعر بنقدهم له يتغير الحال تماماً، فنلاحظ حينئذ أنه إذا وجد في جمع من الناس ورأى أنه في بؤرة اهتمامهم - رغم أنه يجب هذا- إلا أنه يخجل ويبدأ وجهه في الاحمرار، وما قد يزيد الأمر سوءاً أن يضحك البعض أو يتهكم أحد عليه ويصفه بأنه مكسوف أو خجول.

وفي هذه اللحظة قد يتلاشى شعور الطفل بالثقة في نفسه ويشعر بعدم الاطمئنان، وخاصة أنه لا يعلم ما يحدث في عالم الكبار فتشير عملية الخجل لديه ضيقاً.. والمشكلة تكمن في أن عملية الخجل تلك قد تثير بداخله شعوراً بالذنب إلى الحد الذي قد يستمر معه في الكبر.

«وهكذا قد يتج الخجل في الطفل عن صراع رغبته: "إننى أرغب أن أظهر ويرانى الناس" وتقابلها فكرة: "أرجو ألا ينظر إلى أحد".

«وأيضاً قد تظهر التهتة في الكلام والتردد نتيجة دافعين متعارضين "استمع إلى ولا تستمع إلى" .. إلخ.

■ ولأن الأمر مهم لطفلنا الخجول لابد أن نبحث فيه.. ولذا سنمدكم بروشتة ربما تساعدنا وتساعدكم في علاج السبب المؤدى لذلك، فتتلاشى مظاهر الخجل لديه ويشفى من هذا العرض.

للر رويشتة لمقاومة الخجل عند الأطفال:

أولاً: لابد أن نترك للطفل الفرصة للإعتماد على نفسه ومواجهة المواقف التي قد تؤذيه بهدوء، ونراقبه عن بعد ودون أن يلاحظ هذا.

ثانياً: نحاول أن نخفى قلقنا عليه حتى لو كنا كذلك، ولا ننسى أن كلاً منا لديه غريزة فطرية يحافظ بها على نفسه، ولنجرب ونحن نحمل طفلاً في شهوره الأولى ونحاول تركه مداعبين له وكيف سيتشبث في الإمساك بملابسنا حيثئذ.

ثالثاً: أن نوفر لأبنائنا الأمان والهدوء حتى يشبوا عن الطوق، وعدم تعريضهم للمشاحنات التي قد نتعرض لها، وألا نعاملهم بقسوة.

رابعاً: تعويدهم على مخالطة الغير بالزيارات والخروج للتنزه مع الأهل والأصدقاء وترك حرية التعبير لهم كما يشاءون دون نقد أو سخرية.

خامساً: وأهم من كل هذا إمداد الطفل بالحب والحنان وعدم إهانته

أو تعنيفه أمام الآخرين أو تحقيره بسبب خطئه في عمل يقوم به مثلاً، بل توجيهه الوجهة السليمة ونوضح له أن جميعنا يخطئ ولا بد من ذلك حتى نتعلم.

سادساً: التركيز على إعطائه قدراً من الثقة في نفسه، وتوضيح أنه لا ينبغي خوفه من الآخرين لأي سبب وخاصة إذا كان على حق.

سابعاً: تنمية مهاراته الاجتماعية وتوجيهه لاستخدام قدراته التي تميزه عن غيره.

ثامناً: التشجيع والاطراء وخاصة إذا فعل ما يستحق عليه الثناء مع تجنب الانتقادات إذا أخطأ، وإذا نطق كلمة بصورة خاطئة مثلاً بسبب خجله يجب أن نتجاهل ذلك ثم ننطقها فيما بعد أمامه بطريقة صحيحة فتصل له المعلومة دون أن نجرحه.

تاسعاً: نحاول متابعته دراسياً والتواصل مع المدرسة إذا حدث أي تراجع دراسي له.

عاشرًا: يجب أن نقرب من طفلنا للتعرف على قدراته ومواهبه ومحاولة تنميتها، وألا نحمله فوق طاقته.

الحل ولكن إذا فعلنا كل ذلك ولم نجد تقدماً، فعلينا بالاتجاه لاستشارة الطبيب المختص ليصف لنا العلاج والأسلوب المناسب.

توتر الطفل

أسبابه - طرق علاجه

الكثيرون منا يحيطهم التوتر من كل جانب، فالتوتر أصبح سمة العصر وأصبح جزءاً لا مفر منه في الحياة، فما بالك بالأطفال، وخاصة أنه يمثل عملية النمو الطبيعي لهم، حيث تعد التغيرات الهرمونية والعصبية التي تصاحب الإجهاد ضرورة جداً للحفاظ على الحياة مادامت تحدث بشكل متقطع وليست دائمة .

أما التوتر الحاد والممتد وردود الفعل العنيفة التي تصاحبها غالباً تغيرات هرمونية وعصبية لها أسوأ التأثير على خلايا المخ، فقد تدمر مراكز الذاكرة والتعليم في الأطفال دائمي التوتر.

كما أن التوتر قد يؤدي إلى تأخر نمو الأطفال الجسدي كقصر القامة أو تأخر البلوغ .

وكذلك يؤثر التوتر سلباً على نموهم النفسي وتثبيط الجهاز المناعي مما يتبعه سهولة تعرض الأطفال للأمراض الحادة والمزمنة كالحساسية الجلدية والصدفية.

• والتوتر أنواع منها:

النوع الأول: "التوتر الإيجابي" وتكون فيه شدة التوتر منخفضة ومدته قصيرة، ويحظى الأطفال فيه بالرعاية الاجتماعية السليمة، فيستفيد الطفل منه ويتعلم كيف يواجه التوترات، وتزيد قدرته على الإبداع وثقته بنفسه.

النوع الثاني: وهو "التوتر المحتمل" ويتميز بشدته وطول مدته، ولكن يساعد في التخلص منه التأثير الجيد للرعاية الاجتماعية للطفل بشكل لا يؤدي إلى مشاكل صحية له.

النوع الثالث: ويطلقون عليه "التوترات السمية" وفيه تكون التوترات شديدة وطويلة المدة ومتكررة، وتأتي في غياب دور الآباء ومقدمي الرعاية والدعم للطفل مما يضر بشكل كبير خلايا المخ، وحالة الطفل بصفة عامة الصحية والسلوكية.

النوع الرابع: وهو ما يسمى "بمتلازمة التوتر" وهذا النوع يعقب الصدمات وفيه يعاني الطفل من توتر شديد يسترجعه دائماً وأبداً في ذاكرته كشرط سينمائي، ويظل يحدث له توتر داخلي عنيف متكرر ويمتد على المدى الطويل، وهو غالباً يعقب إيذاءً بدنياً أو نفسياً شديداً للطفل، أو أحداث قتل أو تعذيب يعيشها الطفل بنفسه كالحروب.

النوع الخامس: "التوتر المزمن" ويسبب الأمراض النفسية والاضطرابات الجسدية مثل القلق والاكتئاب، والأرق، والألم المزمن ومتلازمة التعب والإعياء غير المبرر والسمنة، وسوء التمثيل الغذائي، وارتفاع ضغط الدم الأساسي، ومرض السكري من النوع الثاني، وتصلب الشرايين مع مشاكل الشرايين التاجية بالقلب، وهشاشة العظام، والتهاب المفاصل.

❖ وأهم ما يسببه التوتر الممتد للأطفال ضعف في الذاكرة، وتأخر في التعليم والتحصيل الدراسي، وذلك لتدمير خلايا المخ المنوطة بالذاكرة بسبب هرمون الكورتيزول العالي بالجسم والنتائج من التوتر المستمر.

❖ ومن الأسباب المؤدية لتوتر الأطفال ما يأتي:

- مشاكل الوالدين كالطلاق والعنف الأسري أو الصراعات الزوجية.
- الفقر وعدم كفاية الموارد المادية في الغذاء والكساء والمأوى .
- وفاة الأحباب كالجدود أو الآباء أو الأصدقاء حيث سيفتقد حينها للأمان.
- شدة التعب بصفة دائمة، وعدم الحصول على قدر كافٍ من النوم أو الترفيه .

• إذا تعرض الطفل لصدمة بسبب تعرضه لإيذاء نفسي، أو بدني، أو شاهد حادث قتل أو تعذيب حتى لو كان من خلال التليفزيون مثلاً -كما سبق وأوضحنا- .

• تغير المدارس وفقدان الطفل لشيء قيم بالنسبة له كأصدقائه ومدرسيه وخاصة إذا كان يحبهم ومرتبطاً بهم.

• ضعف التحصيل الدراسي عند الطفل قد يؤدي به للتوتر ويعرضه للاكتئاب.

١٤ والتوتر الذي يصيب الأطفال قد يضر بهم أكثر مما نتوقع، ويجب ألا يستهان به وخاصة إذا استمرت الحالة أو اشتدت.

١٥ وللتوتر أعراض عديدة قد نلاحظها على الطفل منها:

◀ الانسحاب من الأنشطة والألعاب التي كثيراً ما كان الطفل يستمتع بها من قبل .

◀ مص الأصابع أو قضم الأظافر، وحدوث اضطرابات في النوم .

◀ انعدام ثقة الطفل بنفسه، وعدم احترام الذات، وشعوره بالاضطهاد وعدم حب الآخرين له .

◀ اضطرابات في التغذية مثل فقدان الشهية العصبي، أو الأكل المفرط والتقيؤ بعده .

◀ تغيير في السلوك واضطرابات نفسية مثل الخوف المفرط والاكتئاب، والصداع المزمن المتكرر بلا سبب عضوي، وقد يلجأ لاستخدام العقاقير المهدئة والإدمان.

◀ وقد يؤدي إلى بعض المشاكل الصحية التي يحذر منها الأطباء مثل الربو الشعبي، والأكزيما الجلدية، أو ظهور البثور على البشرة .

توتر الطفل

◀ ويظهر أيضاً مع التوتر بعض الظواهر المرتبطة بتغيرات الدورة الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه عن الطبيعي .

◀ كما قد يؤدي إلى ظهور أنواع مختلفة من الآلام مثل آلام البطن والحوض، وآلام أسفل الظهر والرقبة، والتي لاتصاحبها أسباب عضوية .

◀ وقد تظهر أيضاً بعض الأعراض المعوية مثل عسر الهضم والإسهال أو الإمساك، وأعراض نفسية مثل نوبات الهلع والهذيان .

◀ ولنساعد الأطفال على التخلص من هذا إليكم بتلك الروشتة :

أولاً: إفساح المجال للطفل كي يعبر عن مشاعره ومشاكله، والاستماع دائماً إليه لاكتشاف أى مشاكل قد تواجهه وتوتره وعدم الاستهانة بها .

ثانياً: لا بد من إظهار علامات الحب والعطف والتودد الدائم للطفل بالاحتضان والتقبيل .

ثالثاً: يجب قضاء وقت مع الطفل لتعزيز وخلق علاقة أسرية صحية يسودها الحب والتعاطف .

رابعاً: تعليم الطفل كيفية إدارة الغضب، ومهارات اتخاذ القرار في حالة الصراع الذى يواجهه، واعتماده على نفسه .

خامساً: الضحك والترفيه والتأمل، يجب أن تكون جميعها من ممارسات الحياة اليومية للطفل .

سادساً: التشجيع المستمر ومدح الطفل إذا أنجز واستحق ذلك، ومحاولة دعمه أمام الضغوط التى يعانيتها وإشعاره أنه ليس وحده .

سابعاً: نبث فيه الثقة بالنفس بتوجيهه نحو الهوايات التى يحبها ونحاول أن ننميها بداخله .

ثامناً: محاولة انتشاله من أحزانه إذا تعرض لوفاة أحد المقربين له، وخاصة لو كان صغيراً ولا يعى ماهية الموت، بإبعاده عن المكان الذى تتم فيه مراسم الموت وإشغاله بما يحبه .

تاسعاً: عدم إقحامه في مشاكل الوالدين وصراعاتهما، وخاصة إذا كانا مقبلين على الطلاق.

عاشراً: عدم تعريضه للعنف والإيذاء البدني أو النفسي لأنه في تلك الحالة يصبح توتره دائماً وليس وقتياً، حيث تستدعيه ذاكرته كلما تعرض لشيء مماثل.

أحد عشر: محاولة فهم أسباب تأخره الدراسي - إذا حدث هذا - ومساعدته على استعادة مكانته التحصيلية بإزالة التوترات التي يتعرض لها.

وأخيراً.. لا بد أن يكون للوالدين دور فعال لتقليل توتر الطفل وتبديده بالوقوف على أسباب مشاكله، ومحاولة مساعدته على حلها ولو بشكل غير مباشر.. وإذا لم يحدث تطور في الحالة تجب استشارة المتخصص النفسي في ذلك.

