

## خوف الأطفال .. وحدوث التبول اللاإرادي



يعتبر الخوف من الأسباب التي تؤخر عملية ضبط التبول عند الأطفال وخاصة ليلا وهو نائم .

فالطفل يخاف من الظلام ، كما يخاف من أشياء مجهولة وهمية ، رسمها في خياله ، نتيجة لحكايات الكبار له ، أو نتيجة لمشاهدة أفلام مرعبة ، أو قراءة قصص مثيرة مخيفة .

- فكيف نتغلب على هذه المشكلة ، ليتخلص الطفل من مخاوفه ، وبالتالي لا يوجد ثمة عائق له عن القيام ليلا لقضاء ما يريد ، والتبول في الحمام بدلا من أن يبلى الفراش .

### بداية ،

- لا بد أن نعلم أن خوف الأطفال هذا شيء مهم وضروري ، وهو شيء فطري وهو يدفعهم إلى البعد عن الأشياء الضارة والمؤذية ، فلنا أن نتخيل ماذا يحدث إذ فقد الطفل الخوف الفطري ، بالطبع سوف يواجه كثيرا من المخاطر والمتاعب .

- ويجب أن نعلم أيضا أن الخوف عند الطفل له أنواع كثيرة ، مثل : الخوف من الظلام ، الخوف من الحشرات ، الخوف من الموت ، الخوف من «العفاريت» وغيرها مما يساعد الوالدان والجيران والأقارب في زرعه عند الطفل .

- لكن ما يهمنا هنا هو الخوف الذي يمنع الطفل من الذهاب إلى الحمام ليلا للتبول ، وهو عادة يتمثل في الخوف من الظلام أو الخوف من الأشياء الوهمية والخرافية ، أو الخوف من الحشرات ..

ولكى نتحاشى هذه الأنواع من الخوف ، ونقى أطفالنا منها يجب علينا أن نفعل عدة أمور منها :

**أولاً :** ترك نور الحمام مضاء ، أو أى ضوء خافت بجانب الحمام حتى لا يخاف الطفل من الظلام .

**ثانياً :** تجنب الحكايات الخرافية ، التى يحكيها الوالدان للطفل ، والتى تحتوى على « العفاريت » أو « أبو رجل مسلوخة » أو « أمنا الغولة » فهذه الحكايات المرعبة ذات تأثير ضار على نفسية الطفل ؛ فالطفل يتخيل هذه الأشياء فعلا ، ويرسم لها صورة فى مخيلته ، ويتوقع ظهورها له فى أى وقت ، وخصوصاً فى حالة الظلام .

**ثالثاً :** منع الأطفال من مشاهدة الأفلام المرعبة أو قراءة القصص المخيفة وخاصة قبل النوم .

**رابعاً :** يجب التخلص من الحشرات وخاصة الصراصير الموجودة فى المنزل حتى لا تمثل خوفاً للطفل ، وعائقا له فى تلك العملية .

**خامساً :** يجب أن يكون الوالدان قدوة للطفل الصغير ، فى عدم الخوف من تلك الأشياء المذكورة ، فالأم التى ترى الصرصار مثلاً فتصاب بالفرع لاشك أن أطفالها سيصابون بنفس الشعور عند رؤيته .

**سادساً :** علينا أن نناقش الطفل فى موضوع الخوف بهدوء ، ونوضح له أن الخوف من الظلام مثلاً لا مبرر له ، وأن هذا الذى يشعر به غير حقيقى .. وندرب الطفل ، ونعوده شيئاً فشيئاً على النوم فى الظلام . مع ترك ضوء خافت بعيداً ( عند الحمام ) ليذهب إليه متى شاء .

ولنعلم أن الخوف من الظلام ينتهى بالتدريج شيئاً فشيئاً بمجرد تعود  
الطفل على النوم فى الظلام !

**سابعاً :** يجب شمول الطفل بالحب والحنان والعطف ؛ لأن الطفل الذى  
يحرّم من هذه الأشياء ، ويواجه بالعنف والشدة قد يصاب ببعض  
الاضطرابات النفسية ومنها الخوف .

.. وأحب أن أختتم كلامى فى هذا الموضوع ، بحث الآباء والأمهات  
على حماية أطفالهم ومعالجتهم من الخوف غير الحقيقى ، الذى يسمى  
الخوف الوهمى أو الخوف المرضى حتى لا يكون سبباً فى اضطرابات وعلل  
نفسية لدى الطفل ومنها التبول اللاإرادى .

