الأعراض والمظاهر المصاحبة للخوف

للخوف مظاهر عديدة قد تظهر جميعها أو بعضها لدى الأطفال، كما أن هذه المظاهر قد تتخذ أنماطاً مختلفة، تؤدى فى الغالب إلى اضطراب نفسى عند الأطفال. ومن أبرز هذه المظاهر ما يلى:

١- قوة خفقان القلب وسرعته وتغيرات فى نسب المواد الدهنية والكيميائية بالدم.

٢- ظهور العرق على الجسم أو الأطراف والوجه.

٣- صعوبة التنفس.

٤- شحوب الوجه.

٥- برودة الأطراف والشعور بالقشعريرة.

٦- الشعور بالدوخة.

٧- الرغبة فى التبول أو الذهاب إلى الحمام.

٨- جفاف الفم وجفاف الحنجرة؛ مما يؤدى إلى صعوبة كبيرة فى إخراج الكلمات.

٩- ارتعاش الأطراف أو الشفتين.

١٠- الشعور بالإجهاد والتعب.

١١- فقدان الشهية للطعام.

١٢- الأرق.

١٣- الاستعداد للصراخ أو البكاء أو الهرب.

١٤- الشعور بقرب فقدان الوعى أو الدخول فى حالة إغماء.

وخلاصة القول نؤكد أن المظاهر السابقة لا تظهر كلها بالطبع لدى

الطفل أثناء الخوف ولكن يظهر بعضها، كما يكون لبعض الأطفال مظاهر أو أعراض، تبدو قبل غيرها عند أطفال آخرين أو عند الكبار مثل سرعة البكاء أو التعجيل بالهرب.

فيزيولوجية الانفعال المصحاب للخوف

إن الجهاز العصبى الذاتى يشكل من قسمين رئيسين يعملان على نمو متعارض، فالأول وهو الجهاز العصبى السمبثاوى: يقوم بتنظيم عملية تكيف الجسم مع حالات الخطر أو الطوارىء، والثانى: وهو الجهاز العصبى البارا سمبثاوى: يقوم بتنظيم النشاط الطبيعى الذى يقوم به أعضاء الجسم. وعندما يوجد شىء يؤدى إلى خوف الطفل.. فإن ذلك يؤدى إلى سيطرة الجهاز السمبثاوى على وظائف الجسم. وتحدث تغيرات عديدة فيها نتيجة لتدفق الأدرينالين فى الدم. مثال لذلك: اتساع حدقة العين، وازدياد خفقان القلب واضطرابات المعدة، وجفاف الحلق، وتعرق اليدين، وازدياد ضغط الدم نحو العضلات والأطراف، وتوقف عمليات الهضم وازدياد نسبة السكر فى الدم... وهكذا.

• • •

العوامل المسئولة عن التنوع فى مخاوف الأطفال

أولاً: الجنين:

إننا نجد فى كل الأعمار أن لدى البنات مخاوف أكثر من الأولاد، ومن الشائع اجتماعياً أن نخاف البنات من أشياء معينة كالثعابين والخنافس والحشرات، فى حين أكد بعض الباحثين أن الإناث أقل خوفا من الذكور.

ثانياً: الذكاء:

إن الطفل الذى يسبق فى نموه أقرانه من السن نفسها يتشابه فى مخاوفه مع المجموعات الأكبر سناً، بينما تتشابه مخاوف الطفل المتخلف مع مخاوف الأطفال الأصغر سناً.

وبينما نجد أن مخاوف أكثر الأطفال من عمر ثلاث سنوات تحددها المواقف .. فإن طفل الثلاث سنوات الاسرع نمواً يتميز بمخاوف عامة ووهمية. ويتميز مثل هذا الطفل يتميز بمخاوف أكثر مما لدى زملائه العاديين من السن نفسها لأنه أكثر وعياً بالخطر وإمكانياته، وقد أكدت الدراسات أن الأطفال الأذكياء يدركون الأخطار الممكنة أسرع وأفضل من الأطفال الأقل ذكاء. وقد يفسر ذلك بأن الطفل الذكى أكثر حذراً لقدرته وإمكاناته التى تؤهله لتوقع الأخطار وسرعته فى الوعى بها.. فضلاً عن قدرته على التميز بين الأخطار الحقيقية والأخطار الوهمية.

ثالثاً: الوضع الاقتصادي الاجتماعي:

إن مخاوف الأطفال الذين ينتمون للطبقات الفقيرة أكثر من مخاوف الأطفال الذين ينتمون إلى الطبقة الوسطى، أو الغنية فهم يخافون على الأخص من العنف، الذي يزعج أطفال الطبقة المتوسطة والعاليه بدرجة أقل كثيراً.

رابعاً: الحالة الجسمية:

فإذا كان الطفل متعباً أو جائعاً أو ذا صحة ضعيفة .. فإنه يستجيب بدرجة كبيرة من الخوف عما لو كان في حالة طبيعية، كما سيخاف في كثير من المواقف التي لا تثير الخوف فيه أصلاً.

خامساً: الاتصال الاجتماعي:

فإذا وجد الفرد مع آخرين خائفين فإنه سيخاف أيضاً. وكلما زاد عدد أفراد الجماعة زاد معدل انتشار المخاوف، كما يزداد عدد مثيرات الخوف لدى الطفل الواحد.

سادساً: ترتيب الطفل الميلادي:

يميل الطفل الأول لأن تكون مخاوفه أكثر من الطفل الأخير لأنه يتعرض لحماية زائدة عن الحد من الوالدين. وكلما كان ارتباط الأشقاء الصغار كبيراً بالأشقاء الكبار، كانت المخاوف المتعلمة أكثر.

سابعاً: الشخصية:

يميل الأطفال الأقل شعوراً بالأمن لأن يكونوا أكثر وأسهل خوفاً من

الأطفال الذين يشعرون بالأمن. كما يتعلم الطفل المنبسط مخاوف أكثر عن طريق تقليد الآخرين، على عكس الطفل المنطوى.

وعموماً .. فإن الفروق الفردية فى استجابات الخوف أكثر من تلك التى تشير إليها العوامل التى سبق ذكرها؛ فالخوف لا يعتمد على مثير معين، ولكن على الظروف المحيطة بالفرد وعلى حالة الطفل فى وقت حدوث المثير.

ما تتصف به مخاوف الأطفال بالنسبة لمخاوف الكبار

١- **الشـــدة:** فالطفل الصغير يستجيب بالشدة نفسها لأتفه الأحداث ولأخطر المواقف، وحتى المراهق فإنه قد يستجيب بانفعال حاد لما يرى الكبار أنه موقف إحباطي بسيط.

٢- **التكرار:** إن انفعال الخوف يتكرر كثيراً .. ولكن الطفل كلما تقدم في العمر يبدأ في اكتشاف بعض الحقائق، منها أن عدم التقبل والعقاب غالباً ما يلي أي انفعال حاد، فيتعلم أن يتحكم في انفعالاته، وأن يتكيف مع المواقف الباعثة للخوف، فيتحكم في اندفاعه أو يستجيب بطريقة مقبولة.

٣- **قصر المدى:** ينتقل الطفل الصغير بسرعة من حالة انفعالية لأخرى، ويرجع ذلك إلى:

أ- تهيئة نوع من الاتزان الانفعالي المستقر بمسح التعبيرات الانفعالية غير المحزنة.

ب- العجز عن الفهم التام للمواقف بسبب عدم نضج الإدراك والخبرة المعدودة.

جـ- مدى الانتباه القصير الذي يجعل من الممكن للطفل أن يتحول إلى موضوعات أخرى بسهولة.

٤- **استجابات الطفل تكشف عن فرديته:** يتشابه النمط الاستجابي لكل الأطفال حديثي الولادة وبالتدريج وبازدياد تأثير عوامل التعليم

والعوامل البيئة.. فإن السلوك المقترن بالمخاوف المختلفة يصبح ذا خاصية فردية، فأحد الأطفال سيجرى مندفعاً خارج الحجرة عندما يخاف وسيختفى طفل آخر خلف والدته، بينما يستمر طفل آخر فى مكانه ويصرخ.

٥. **تغير شدة الخوف من مرحلة لأخرى:** فالمخاوف التى كانت قوية فى عمر معين تضعف قوتها كلما تقدم الطفل فى العمر، بينما تقوى مخاوف أخرى ضعيفة. وترجع هذه الاختلافات جزئيا إلى التغير فى قوة الدافع، والنمو الإدراكى للطفل، والتغير فى الميول والقيم.

٦. **يمكن التعرف عليها من خلال السلوك الرمزى:** قد لا يظهر الطفل مخاوفه بصورة مباشرة، ولكن بصورة غير مباشرة عن طريق عدم الاستقرار وكثرة الحركة وأحلام اليقظة والصراخ وصعوبات النطق والعصبية، كما فى حالة قضمه الأظافر ومص الأصابع.

بعض الاختبارات للكشف عن الخوف

من الاختبارات المعروفة للكشف عن الخوف عند الصغار:

١- اختبار (E.A.T) الذى يساعد على الكشف عن الخوف من إصابة الجسم بأضرار، الخوف من العقاب، الخوف من الرفض أو عدم المحبة والخوف من الوحدة. ومن القصص التى يرويها الطفل، نستطيع تحديد شكل وسائل الدفاع لديه: هل هى هروب، سلبية، عدوانية، تخلى، إنكار أو ارتداد.

٢- اختبار (K.A.T) يختلف عن سابقه؛ لأنه مكون من أسئلة (١٩) وليس من صور تعرض على الصغير؛ ليسقط ما بنفسه عليها كما هو فى اختبار (C.A.T)، فهذا الاختبار يصلح للأعمار من ٩ ـ ١٦ سنة وعلى الطفل أن يجيب بنعم أولا. وهنا يجب الانتباه إلى اتجاه الإجابة بنعم، والأطفال الذين يخافون أكثر من غيرهم يجيبون بنعم أكثر من عشرة مرات، ويمثلون نسبة تزيد عن ٢٠ ٪.

٣- اختبار (T.A.T) عبارة عن صورة أشعة للحياة الداخلية للفرد، ويمتاز بأنه يعرض صوراً عادية للإنسان فى مواقف متنوعة، والفرد فى الاختبار يتقمص فى كل مرة شخصية بطل القصة التى يرويها، يسقطها على نفسه فيظهر فى التحليل النفسى الموقف الدرامى الداخلى فى نفسية الفرد. ومن أهم العوامل التى يكشف عنها هذا الاختبار: الصراع، عدم الأمن، الحزن، الصبر أو قلته، الرضى، الكآبة واليأس.

٤- استبيان الخوف (Wolpe 69) من أهم الوسائل التي تساعد في الكشف عن المخاوف العصبية.

٥- اختبار (Scenotest) من أهم وأفضل الاختبارات التي تستعمل حديثاً في التشخيص والعلاج النفسي، فهو يوضح عملياً ما يدور في نفس الشخص من اتجاهات نفسية، ويستعمل هذا الاختبار للمرضى والأصحاء معاً ويصلح لجميع الأعمار.

• • •