

الفصل الثالث

دليل تحرير الأطفال من الخوف

القيمة:

الخوف الطبيعي، الخوف المرضى

(١) مخاوف الأطفال ومصادر تكوينها.

(٢) مخاوف الأطفال وكيف تتطور.

(٣) أسباب الخوف عند الأطفال.

(٤) مظاهر الخوف عند الأطفال.

(٥) تأثير الخوف على الطفل.

(٦) الخوف لا يحترم احدا.

(٧) علاج الخوف عند الأطفال.

واجب الآباء لمنع الخوف عند الأطفال.

obeikandi.com

دليل نحرر الأطفال من الخوف

المقدمة:

الخوف الطبيعي:

الخوف حالة طبيعية انفعالية يشعر بها الإنسان في بعض المواقف، ويسلك فيها سلوكا يبعده عن مصادر الضرر، وهذا كله ينشأ عن استعداد فطري أوجده الخالق في الإنسان والحيوان، فالخوف هو الذى يدفعنا لحماية أنفسنا والمحافظة عليها، فإذا كنا لا نخاف النار مثلا فقد تحرقنا، وإذا كنا لا نخاف الحشرات والحيوانات الضارة فقد تقتلنا.

فالخوف أمر طبيعي معقول ضرورى يؤدي إلى حماية الفرد مما يجوز أن يسبب له ضررا، وجميع طرق الوقاية التى تتخذها لحماية أنفسنا من عوادي الطبيعة أو المرض أو سخط المجتمع، أو غير ذلك، تدل على نوع من الخوف نسميه الحذر أو الحيطة، ويصح أن نسميه الخوف الواقى، ومما لا شك فيه أنه فى درجاته المعتدلة صفة طبيعية يجب الإنصاف بها.

الخوف المرضى:

الخوف الكثير المتكرر لأى سبب فيكون خوفاً مرضياً، خوفاً غير طبيعي، ولذلك فإن تضخم الخوف فى موقف ما خارجا عن النسبة المعتدلة التى تبطلها هذا الموقف يعد أمرا غير طبيعي، ويعرف هذا بالخوف المرضى ويحتاج إلى فحص وعلاج.

مما تقدم: نرى أن لدينا خوفا معتدلا (الخوف الطبيعي) مفيدا لسلامة الفرد، وهناك (خوف مرضى) فهو ضار بشخصية الفرد وسلوكه ويكون من

مظاهره: الانطواء وعدم الجرأة، والتهتة، وغير ذلك من الخصال المعطلة للنمو.

(١) مخاوف الأطفال ومصادر تكوينها:

تقسم مخاوف الأطفال بحسب موضوعاتها إلى حسية وغير حسية .

فالمخاوف الحسية: يمكن إدراكها بالحواس المختلفة: كالخوف من الشحاذ أو العسكرى مثلاً أو بعض أنواع الحيوانات والحشرات: كالحصان أو القرد أو الصرصار أو غير ذلك ..

المخاوف غير الحسية: كالخوف من الموت، والخوف من الظلام، والخوف من العقاب .. وغير ذلك .

١ - تخويف الأبناء للضحك والتسلية:

تخويف الأبناء للضحك والتسلية من جانب الكبار، هذا أمر متكرر الوقوع فخوف الطفل من الفرد مثلاً قد يكون مشاركاً للضحك عند الكبار من إخوة وخدم وأحياناً من الآباء أنفسهم وما دام الأمر للضحك والتسلية فلا غرابة أن يندفع فيه بعض الكبار لسرورهم الخاص على حساب تألم الصغار وانزعاجهم، وليس هناك أقسى من أن يجلس الوالد أمام ابنه ويثير خوفه، والولد يصرخ والوالد يضحك .

من المحتمل جداً أن يكون لتكرار مثل هذه المواقف تأثيراته السيئة في علاقة الطفل بوالده، وفي شخصية الطفل، وفي سلوكه بوجه عام .

٢ - خوف الآباء أنفسهم:

ولعل أشد مثيرات الخوف ذات الأثر الثابت هو خوف الآباء أنفسهم .

فحالات الخوف كغيرها من الحالات الانفعالية تنتقل من فرد إلى آخر بالتأثير مما يطلق عليه أحيانا «عدوى الخوف» وفي هذا المقام يجنب أن تذكر أن الوالدين في كثير من الأحيان يعانون أنفسهم من مخاوف لا يحبون مواجهتها أو الاعتراف بوجودها، مثل: الخوف من الظلام أو الخوف من الوحدة.

وقد ذكرت هذين النوعين من الخوف بصفة خاصة لأنها أكثر أنواع المخاوف انتشارا بين الأطفال. . . وإنما إذا وجهنا السؤال للوالدين اللذين يشكون من خوف صغارهم من الظلام أو من الوحدة، تبين لنا في كثير من الأحيان أن الكبار أنفسهم يعانون من مثل هذه المخاوف.

وفي هذه الحالات كما في كثير من الحالات التي تتشابه فيها مشكلات الصغار مع مشكلات الكبار، لا يجوز أن تتسرع فتلقى اللوم على الوراثة.

أولا:

إن هذه الصفات ليست من الصفات التي يمكن أن تنتقل بالوراثة.

ثانيا:

لأن مرد السبب إلى الوراثة يعنى ضمنا أن يقف الآباء من المشكلة موقفا سليما، إذ ما يحس أن يضيع المرء مع عيب وراثي.

٢ - خوف الآباء على الأبناء:

وكثيرا ما يحدث أن يسدى بعض الآباء والأمهات خوفا وقلقا على أبنائهم.

تنتقل هذه الحالة إلى الأبناء، فيصبحون قلقون على أنفسهم.

فإذا جرح الطفل جرحا صغيرا أو وقع على الأرض أو ارتفعت درجة

حرارته نجد الأم في حالة ذعر وتظهر، تأثر شديد - كل علامات الخوف من جرى، وارتباك، واصفرار الوجه . . وغير ذلك ويتج من هذا أن:

الطفل يصاب بذعر، وبعد أن كان لا يشعر بأى ألم أو يألم قليل يمكنه تحمله، يصير غير قادر على تحمل الألم . . وفي العادة نجد أن الأسرة التي يقلق فيها الآباء على أبنائهم ينمو الطفل فيها وهو سريع التأثر، شديد الحساسية لأقل ألم.

شديد الاهتمام بنفسه، فإذا أصابه جرح صغير تألم وبكى، وبالغ في الاهتمام به، وإذا أصابه صداع خفيف اعتكف . . إلخ.

وبهذه الطريقة يتضاعف مظهر المرض الخفيف الذي قد يكون لديه.

فلتكن إذن خطة الآباء والأمهات:

إذا أصاب أبنائهم شيء ما أن يكونوا عمليين فيلتزموا الهدوء ويضبطوا انفعالهم، ويقللوا من جزعهم، ويقوموا بعمل إيجابي هادئ لتخفيف الإصابة وعلاجها.

٤ - الخوف من الظلام:

هناك نوع من الخوف في غاية الخطورة وهو الخوف من المسائل المجهولة غير الحقيقية أو التي لا يمكن للطفل إدراكها حيا، كالقول: جهنم، والموت .

والخوف من مثل هذه الأمور يكون عادة أعمق أثرا في حياة الطفل من الخوف من المحسوسات والواجب: عدم إثارتها إطلاقا، وإذا كانت موجودة فيجب البحث عن سبب تكوينها، وإزالتها من أساسها، مع شرح حقيقتها، بقدر الإمكان، بما يلائم عقل الطفل، أو السماح له على الأقل بالتحدث فيها وعدم كتبها بإعطاء الموقف الصحيح إزاءها.

٥ - الخوف من الموت:

يصاب كثير من الأطفال بالخوف من الموت بدرجات مختلفة، ويكون بسببه أحيانا أن يعيش الطفل مع كبار يخاف أحدهم من الموت بشكل بارز أو قد يكون سببه أن يموت للطفل قريب أو رفيق له به صلة شديدة.

والسبب الأصلي لهذا: أنه موت القريب المهم يهز في الطفل ثقته في بيئته التي يحتوى بها ويتمى إليها هزاً عنيفاً، فتصبح دنياه في نظره خلوا من الأمن.

(٢) مخاوف الأطفال وكيف تتطور:

تختلف ما يثير خوف الطفل باختلاف سنه.

* ففي الشهور الأولى:

* يفرع من أى مؤثر حاد كالضوء الشديد والصوت العالى المفاجئ، وخصوصا عندما تكون الأم بعيدة عنه.

* لا يميز الأشخاص جيدا، فهو لا يفرع لمقدم الطبيب، ولكن قد يبكى إذا وضع الطبيب السماعة الباردة على صدره.

* بينما ينعكس هذا تماما عند طفل أكبر منه فهو قد يتحمل برودة السماعة ولكنه يفرع لقدم الطبيب - لا كطبيب طبعا- ولكن كشخص غريب عنه.

* وتتقدم نمو الطفل تزداد مشيرات الخوف وتختلف فى النوع.

ففى السنة الثانية حتى الخامسة:

* يبدأ فى الخوف من الحيوانات وخصوصا إذا صاحبها تجربة مفزعة كعضة أو نباح عال مفاجئ.

* ويفزع من الغرباء، والأماكن الغريبة، والظلام، والحيوانات، والطيور التى لم يألّفها وقد يرهبه الظلام فهو يعنى المجهول، ويشعره بالوحدة، ويبعده عن يحبه ويألّفه.

* وكلما كبر الطفل قلت مخاوفه، وبدأ يدرك المعقول واللا معقول كسبب للخوف فهو لا يخاف الظلام ما دام لم يضره، وسوف يألّف الشخص الغريب بسهولة أكثر.

كل المخاوف السابقة طبيعية جدا، لو تركت للزمن لتلاشت بقليل من حكمة الوالدين وينتج من هذا طفل سليم النفسية، شجاع فى حدود المعقول. . وحزر أيضا فى حدود المعقول.

(٢) أسباب الخوف عند الأطفال:

التهديد بالعقاب:

مما يقوى الخوف فى نفوس الأطفال «لحفظ النظام» فكثيرا ما يخوف الطفل ليقلع عن اللعب والحركة، يهدأ المنزل حتى يتمكن الوالد مثلا من النوم أو من تركيز انتباهه فيما يفعله. . وكثيرا ما يهدد الطفل الصغير فى مثل هذه الأحوال بأن يقال له «إذا لم تكف عن العمل والحركة، سيأخذك العسكرى أو الشحات أو الزبال».

أو التهديد بوضعه فى غرفة الفئران.

وتكون النتيجة أحد أمرين:

إما أن الطفل لا يقلع عما يفعل، ولا توقع عليه العقوبة، فيكتشف بذلك ضعف الوالدين وعدم تحقيقهم لوعيدهم، ويدرك مبلغ قوته عليهم تبعاً لذلك.

وإما أن يخضع للأمر، وبهذا يشل نشاطه، ويشب حيانا خضوعاً لغير سبب معقول، والنتيجة وبال في الحالتين، لذلك ما دام المقصود هو هدوء الجو فيمكن توجيه الطفل للعب في مكان آخر أو لنوع من اللعب أكثر هدوءاً أو غير ذلك.

(٤) مظاهر الخوف عند الأطفال:

يظهر انفعال الخوف عند الطفل في صورة فرح يبدو على أسارير وجهه وقد يكون مصحوباً بالصراخ، ثم يتطور في سنته الأولى (بعد الثانية) إلى الصباح المصحوب برعشة وتغيرات في خلدجات الوجه. . أو إلى الكلام المتقطع وقد يكون الخوف مصحوباً بالعرق أو التبول اللاإرادي أحياناً. .

هذا وتسرى عدوى الخوف بين الأطفال كالنار في الهشيم، وقد تؤدي إلى سلوك شاذ، يحتاج إلى علاج.

(٥) تأثير الخوف على الطفل:

الطفل الذي يخاف لا يسهل عليه تكوين الأصدقاء. . . ويفضل أن يبقى مع نفسه. . . وليس من العسير علينا إن نتبين السبب في ذلك. . . فالعالم الخارجي للطفل الوجل ليس مصدر أمان وطمأنينة له، ولذلك؛ فإنه يتجنبه، لأنه بذلك إنما يقى نفسه الدخول في مشاكل جديدة تجعله يشعر بالعبء والتعاسة.

والطفل الذى يخاف لا يستطيع الاعتماد على نفسه، ويصبح مشلولاً غير قادر على التصرف بمفرده فى مواقف الحياة المختلفة فى المنزل أو بمقدرته على أداء أى عمل بنفسه دون خوف.

(٦) الخوف لا يحترم أحداً:

- الأطفال والكبار، الرجال والنساء، الجميع يصيهم داء الخوف.
- ولا ينحصر الخوف فى طائفة خاصة من الناس، وهو لا يقتصر على ناحية واحدة، ولكنه يشمل كل النواحي.
- فمن خوف من ركوب القطار، إلى خوف من الجراثيم يضطر المصاب به أن يغسل يديه عشرات المرات يومياً، مراراً وتكراراً حتى تحمر وتنسلخ، ويضطر أن يلبس قفازاً يقيه شر الجراثيم ولمس الأشياء التى يمسها الغير.

- ثم نخاف الطعام الذى يأكله والشراب الذى يشربه.

وعندما يتمكن الخوف من المرء:

يفقد الشهية ويصاب بالإمساك تارة، والإسهال تارة أخرى. فينقص وزنه، وتضعف قوته، وما آلم القلب الصارخة، والصداع المتواصل، وتصدع أعضاء الجسم، سوى أعراض لهذا المرض العصبى، مرض الخوف.

الأمراض الوهمية:

ليست الآلام التى يشكو منها المصابون بداء الخوف وهمية من نسج الخيال، إنها آلام حقيقية أسبابها بدنية نفسية، لذلك ينبغى أن يمتد علاج هذا النوع من الخوف إلى جسم المريض، ولو أن مركز الداء فى عقله.

العلاقة المتينة بين الجسم والنفس:

إن ثمة علاقة متينة بين الجسم والعقل (النفس).

وكل يؤثر في الآخر تأثيراً مباشراً بطرق شتى، والكثير من الأمراض التي تصيب أعضاء الجسم يكون مصدرها حالة نفسية، كما أن هذه الحالة النفسية، يكون مصدرها مرضاً أو ألماً جسمانياً، وهكذا دواليك.

وكما دلت البحوث: أن هذه الأمراض الحقيقية تسبب هذا النوع الشاذ من الخوف، كما أن نظرتهم إلى الحياة بمنظار أسود من جراء حالتهم النفسية تسبب أمراض وعللاً بدنية.

ولا شك أن أكثر المرضى يؤثرون أن يتصوروا، وأن يقال عنهم، أن علة في القلب مثلاً هي التي تسبب خوفهم من الجماهير، وأن يتخذوا ضعف القلب عذراً لهذا النوع الشاذ من الخوف، وهي أن ضعف القلب لا يسبب الخوف، إنما الخوف هو الذي يولد الشعور بالدوخة، والإغماء، والاختناق، وغيرهما مما يشكر منه المريض من العلل الحقيقية لا الخيالية.

(٧) علاج الخوف عند الأطفال:

الخوف يفسد الحياة، ويجعل منها عبئاً يصعب احتماله والحياة يمكن أن تكون سارة ومبهجة، ويمكن أن يستمد منها الكثير من ألوان المتعة لو خلت نفوسنا من معظم هذه المخاوف أو تحررنا منها.

إن أهم مصدر من مصادر الخوف عند الأطفال هو الآباء أنفسهم بسلوكهم القلق المضطرب، بغضهم وصراخهم، يزرهم للطفل والقسوة عليه. أو بتدليله أو بإهماله وتجاهل أسئلته.

إن مخاوف الأطفال تتكون أغلبها باستشارة البيئة لانفعالات الخوف وتكرارها وفيما يلي والقواعد التي يجب على الآباء اتباعها لعلاج الخوف .

واجب الآباء لمنع الخوف:

(١) يجب إحاطة الطفل بجو من الدفء العاطفى الذى يشعره بالأمن والطمأنينة على أن يتسم بالعطف والحنان والحزم بدرجة معتدلة ومرنة .

(٢) تربية روح الاستقلال والاعتماد على النفس كلما أمكن، مما يساعد على تكوين الثقة فى النفس مع إشعاره التقدير، وعدم السخرية منه لأى سبب مع عدم مقارنته بأخوته أو بأقرانه .

(٣) يجب على الآباء مساعدة الطفل على مواجهة المواقف التى ارتبطت بذهنه بانفعال الخوف: كالخوف من القطط أو الكلاب أو الماء، وذلك بتشجيعه ويجب أن تلقنه الحقائق، وتوضح له أنه لا خطورة فى الموقف إلى أن يقنع ويسلك سلوكاً سويًا بدافع من نفسه .

(٤) يجب إبعاده عن مشيرات الخوف: كالمآتم والرؤى المثيرة إثارة شديدة لانفعال الخوف، وحمائته من الخرافات السائدة فى المجتمع من العفاريت والجن والجنية، وذلك بان نوضح له أن كل هذه الأمور خرافية وخيالية لا يؤمن بها إلا الجهلاء .

(٥) يجب تجنب الإسراف فى حث الصغير على التدين والسلوك المقويم عن طريق التخويف بجهنم وعقاب الله، وإلا تكون عنده منذ الصغر مركب الشعور بالنقص والذنب .

(٦) تجنب تهديد الطفل وتخويله، ثم شغله عن المخاوف بإعطائه فرصاً أكثر للخروج من المنزل للاختلاط مع الأطفال في مثل سنه، فكلما زاد انشغاله قل اهتمامه بالمخاوف والعمقاريت .

(٧) يجب على الوالدين الامتناع عن استغلال شعور الطفل بضعفه وقلة حياته واستعداده الطبيعي للخيالات الواسعة، وعليهما أن يبحثا عن طريق آخر لإلزامه بطاعتها، وليكن هذا الطريق الحزم والحب .

(٨) إذا كان الطفل يخاف من الظلام فيمكن أن ينام الطفل في غرفة بها ضوء ويقلل الضوء ليلة بعد ليلة، ولا مانع من أن يحتفظ بمصباح (سهارى) ولا مانع من «بطارية» يحتفظ الطفل بها تحت وسادته يضيئها إذا شعر بالحاجة إليها .

وفهم الطفل بالدليل المحسوس وبالمناقشة أن الظلام لا يدعو لكل هذا الخوف ومن أهم العوامل التي تساعد على زوال الخوف من الظلام أن يكون الكبار أنفسهم ممن لا يخافون من الظلام .

ويجب أن يراعى لوقاية الطفل أو علاجه من الخوف من الظلام نوع القصص التي تحكى له قبل النوم مباشرة يجب أن تخلو من عناصر الإزعاج .

(٩) ينبغي على الآباء والأمهات تجنب تهديد الطفل بالعمقاريت أو رجال الشرطة . . . إلخ مع تجنب الأفلام والقصص الخيالية العنيفة، فالطفل لديه ما يكتبه من تخيلاته الذهنية .

(١٠) يجب على الوالدين أن يعلموا على أن تنتهى بسرعة أية معركة قد تنشأ حول الطعام أو بسبب ابتلال الفراش ليلاً . . مع تجنب إشعاره بالإحراج من أجل الأخطاء الصغيرة .

فالتهديد بعدم الرضا عنه، أو عدم حبه، هو أصعب ما يستطيع أن يتحمله لأنه يزيد من إحساسه بعدم الاطمئنان والخوف.

(١١) فى حالة الخوف من «حيوان ما» ويكثر ذلك عادة بين الأطفال حتى ولو لم يمر الطفل بأى تجربة قاسية، فإذا كان الطفل يخاف الكلاب مثلاً فيستحسن أن نساعدته على تربية كلب صغير فيطعمه وبتعهدده ويحميه ويلاعبه، ويلاحظ نموه يوماً بعد يوم، إلى غير ذلك، وتدرجياً يزول الخوف منه.

(١٢) فى حالة الخوف من الموت، للحصول على بعض الوقاية للأطفال من هذا النوع من الخوف:

* يجب ألا يحاط الموت- بقدر الإمكان - بما يحاط به من تقاليد تثير فى الأطفال رعباً شديداً، دون أن يدركوا ذلك غالباً، وإذا لم يكن بد من متابعة هذه التقاليد.

* يحسن إبعاد الطفل عن جوها إلى أن تنتهى، على أنه من الخطأ الفاحش إذا مات للطفل قريب محاولة التمويه عليه، وعدم إيقافه على الحقيقة بجو غير عادى يثير الشكوك والحيرة لدى الطفل، والحيرة أشد أثراً فى نفس الطفل من الصدمة الناشئة عن المواجهة المؤلمة للواقع.

(١٣) فى حالة الخوف من الدواء، من أهم العوامل التى يجب تأكيدها أن الخوف يتقل «بالإيحاء» والمشاركة الوجدانية وتذكر أن إيجاد السلوك أقوى إيحاء الألفاظ.

فإذا أردت لأطفالك ألا يخافوا الدواء مثلا، فلا معنى لأن تظهر علامات التألم وأنت تأخذ الدواء، في الوقت الذي تعطى فيه الطفل دواء، ثم نطلب التجلد إزاءه، فعليك أنت أولا ألا تخاف هذه الأشياء، وأن تتحملها.

وإذا استحال عليك ذلك، فاستر خوفك عن أطفالك.

(١٤) الخطة التي يمكن إتباعها للوقاية من الخوف وعلاجه هو:

توضيح الغريب وتقريبه من إدراك الطفل، ثم ربط مصادر الخوف بأمور سارة محببة بدلا من ربطها بأمور تثير الخوف فحسب، وبذلك يمكن بسهولة تحويله إلى مصدر تعليمي يتم للطفل نفسه.

وأخيرا:

يجب على الآباء أن يروضوا أنفسهم على عدم القلق على أبنائهم وعليهم أن يخففوا قلقهم إذا كان خارجا عن إرادتهم، وأن يقللوا من التحذيرات والمبالغة في النقد، وأن يمتنعوا عن الاستهزاء بالأطفال والسخرية منهم - فعالم الأطفال عالم دقيق حساس سريع التأثير شديد الانفعال، قليل الإدراك، نادر الخبرة، ضئيل الحيلة.

وهذه من أهم العوامل التي تسهل احتمال نمو الخوف بصورة غير سوية.
