

## ٨٠ الفصل الثامن

بعض مصادر القلق عند الطفل

obeikandi.com

إن الآباء يدركون أن كل طفل له نصيبه من الخوف والقلق ، ولكنهم لا يدركون - مع ذلك - مصادر مثل هذا القلق . وكثيراً ما يسأل الآباء :

- لماذا طفلي خائف هكذا ؟ إنه ليس لديه أى سبب لذلك .

ويذهب أحد الآباء بعيداً فى غلوائه ، ويقول لطفله القلق :

- امتنع عن هذا الكلام الفارغ . أنت تعلم أنك فى منتهى السعادة .

وقد يكون من المفيد وصف بعض مصادر القلق فى الأطفال مع تقديم بعض طرق مكافحته .

### قلق يرجع للخوف من الهجر :

إن أعظم خوف للطفل هو عدم حب والديه وهجرهما له . وكما عبر عنه «جون شتاينبك» بشكل مثير فى روايته «شرق عدن» :

إنّ الفزع الأكبر الذى يمكن أن يصيب الطفل هو أن يكون غير محبوب ، والنّبد هو الجحيم الذى يخافه . . . ومع النّبد يأتى الغضب ، ومع الغضب يأتى نوع من أنواع الجريمة كانتقام . . . :

فأحد الأطفال يرفض الحب الذى يتوق إليه ، ويركل القطة ، ويخفى الشعور بالإثم المكتوم ؛ وآخر يسرق حتى تجعله النقود محبوباً ؛ وثالث يقهر العالم . . . ودائماً الشعور بالإثم والانتقام ومزيد من الشعور بالإثم .

يجب ألا نهذد الطفل بالهجر على الإطلاق . ويجب ألا نحذر الطفل سواء فى الهزل

أو في الغضب أننا سنهجره وكثيراً ما يسمع المرء أمّا ساخطة تصرخ في الشارع أو في أحد المحلات على طفلها المتباطيء :

- إذا لم تأت حالاً ، فسوف أتركك هنا .

إن مثل هذه العبارة ستوقظ الخوف الكامن من الهجر . إنها تُشعل لهب الخيال في بقاءه وحيداً في الدنيا . عندما يتهاذى الطفل في تباطئه ، فمن الأفضل سحبه من يده ، لانهديده بالكلمات .

وبعض الأطفال يشعرون بالخوف إذا كانت الأم غير موجودة بالبيت عند رجوعهم من المدرسة . فيستيقظ قلقهم الغافي من الهجر في التو واللحظة . وكما اقترحنا من قبل ، من المفيد في هذه الحالة ترك رسالة عن مكان الأم في دفتر أو تعلق في جهة متفق عليها أو تسجل على شريط تسجيل .

إن الرسالة المسجلة على شريط تسجيل مفيدة بصفة خاصة للأطفال الصغار . فصوت الآباء الهادىء وكلماتهم الحنون تساعد على الفراق الوقتى بدون مزيد من القلق .

وعندما تجربنا ظروف الحياة على الانفصال عن أطفالنا الصغار ، فلا بد من إعداد مسبق لهذا الانفصال . إن بعض الآباء يجدون صعوبة في إبلاغ أطفالهم أنهم سيقومون بإجراء عملية ، أو إجازة ، أو واجب اجتماعى . وخوفاً من رد فعل طفلهم يتسللون في الليل ، أو عندما يكون في المدرسة ويخرجون تاركين أحد الأقارب ، أو المعارف لشرح الموقف .

كان على أم لتووم (ثلاث سنوات) القيام بإجراء عملية جراحية . كان الجو في البيت متوتراً ومضطرباً ، ولكنها لم تجرب التووم بأى شىء . وفي صباح الذهاب إلى المستشفى ، خرجت الأم وفي يدها حقيبة التسوق العادية ، وتظاهرت بأنها ستذهب إلى السوبرماركت . وتركت المنزل ، ولم تعد لمدة ثلاثة أسابيع .

وبدا على التووم الذبول والإعياء في هذه الفترة .

ولم تلق تفسيرات الأب أية مواساة أو سلوى . وكانا يبكيان كل ليلة عند نومهما .  
ويقضيان أثناء النهار ، مزيداً من الوقت عند النافذة ، ينتظران أمهما .

إن الأطفال يتحملون وطأة الفراق بمزيد من السهولة إذا تم إعدادهم نفسياً لهذه التجربة من قبل . والإعداد المقبول يتطلب ماهو أكثر من الشرح الشفهي العادى . إنه يتطلب التفاهم بلغة مخاطبة الطفل لغة اللهو واللعب .

قالت الأم لنبيلة (ثلاث سنوات) ، قبل دخولها المستشفى بأسبوعين ، عن هذا الحدث الوشيك . ولم يظهر على نبيلة اهتمام كبير ، ولكن الأم لم تنخدع بقلة الفضول هذا ، وقالت :

- دعينا نلعب لعبة ماما تذهب للمستشفى ؛ وأحضرت بعض اللعب (قامت بشرائها لهذه المناسبة) التى تصور أفراد الأسرة ، والطبيب والممرضة . وأثناء تحريك اللعب والتحدث بلسانها ، قالت الأم :

- «مامى» تذهب للمستشفى لتطمئن على صحتها . «مامى» لن تكون فى البيت . نبيلة تسأل ، أين «مامى» ؟ أين «مامى» ؟ ولكن «مامى» ليست فى البيت . إنها ليست فى المطبخ ، ولا فى حجرة النوم ، ولا فى حجرة المعيشة . «مامى» فى المستشفى ؛ لترى الطبيب ، وتطمئن على صحتها .

تصرخ نبيلة ، أريد «مامى» . أريد «مامى» . ولكن «مامى» فى المستشفى من أجل صحتها . «مامى» تحب نبيلة ، وتفتقدها . إنها تفتقدها كل يوم . إنها تفكر فى نبيلة وتحبها . نبيلة تفتقد «مامى» ، أيضاً . ثم تأتى «مامى» للبيت وتفرح نبيلة .

لقد لعبت الأم وابنتها تمثيلية الفراق والعودة عدة مرات . وفى البداية كانت الأم هى التى تقوم بمعظم الحديث ، ولكن شاركتها نبيلة فى الحال . وأخذت تحرك اللعب المناسبة وتقول للطبيب : اهتم «بمامى» وتقول للممرضة : اعتنى بها ، وتطلب منهما إعادتها للبيت فى أقرب وقت .

وقبل الفراق طلبت الأم من نبيلة أن تكرر اللعبة مرة أخرى . أدت نبيلة معظم الأدوار وأنهت تمثيليتها قائلة فى تأكيد :

- لا تقلقى يا «مامى» . سأكون فى انتظارك عندما تعودين .

وقبل أن تترك البيت ، قامت الأم ببعض الترتيبات الأخرى المفيدة . فوضعت صورة كبيرة لها مع نبيلة فى مواجهة سريرها ، وتركت رسالة ظريفة على شريط التسجيل . وأثناء لحظات الوحدة الحتمية كانت صورة الأم وكلماتها المسجلة تؤكد لنبيلة حب الأم واقترابها منها .

### قلق يرجع إلى الشعور بالذنب :

يثير الآباء ، متعمدين وغير متعمدين ، الشعور بالذنب فى الأطفال . إن الشعور بالذنب مثل الملح ، مادة مفيدة فى إعطاء نكهة للحياة ، ولكن لا يجب مطلقاً أن تصبح الطعام الرئيسى . عندما ينتهك الطفل أو يخالف أحد الأمور الاجتماعية أو السلوك الأخلاقى ، يأتى الشعور بالذنب والاستهجان . ومع ذلك ، عندما نمنع الطفل من المشاعر السلبية أو الأفكار «الشريرة» فحتماً سيشعر بكثير من الذنب والقلق .

ولمنع الشعور بالذنب غير الضرورى ، يجب على الآباء التعامل مع انتهاكات الأطفال بطريقة الميكانيكى الكئيب مع أعطال السيارة . إنه لايلوم المالك ، إنه يشير إلى ما يجب أن يتم إصلاحه إنه لايلوم الأصوات التى تصدرها السيارة من خششة وجلجلة؟ إنه يستخدمها للأغراض التشخيصية . ويسأل نفسه :

- ما هو المصدر المحتمل للمشكلة ؟

إنه لمن المريح للأطفال أن يعلموا داخلياً أنهم أحرار فعلاً فى التفكير كما يحلو لهم بدون أن يتعرضوا لخطر فقدان حب ورضا آبائهم . إن التعبيرات التالية قد تكون مفيدة :

- أنت تشعر بطريقة ، ولكنى أشعر بطريقة أخرى . إننا نشعر بشكل مختلف تجاه الموضوع .

- إن رأيك يبدو صادقاً لى . ومع ذلك فأبى مختلف . إننى أحترم وجهة نظرك ، ولكن لدى وجهة نظر أخرى .

وقد يخلق الآباء ، دون أن يدروا ، الشعور بالذنب في الأطفال بسبب الإكثار من الكلام وإعطاء تفسيرات غير ضرورية . وهذا ما يحدث كثيراً مع الآباء «الجدد» ، الذين يؤمنون بعدم الاعتراض والقبول بينهم وبين أطفالهم حتى لو كان الموضوع شائكاً أو لم ينضج بعد .

أسامة (خمس سنوات) كان حانقاً على مدرّسته التي في مدرسة الحضانة ؛ لأنها كانت متوعكة لمدة أسبوعين . وفي يوم عودتها ، وكان يوماً بارداً ، خطف الوشاح الذي كان حول رقبتها ، وركض به في الساحة . فتبعته أمه والمدرّسة .

فقال المدرّسة :

- إنه وشاحي . أعطه لي .

وقالت الأم :

- أسامة : أنت تعرف جيداً أنه ليس وشاحك .

إذا احتفظت بالوشاح فقد تصاب مدرّستك منيرة بالبرد وتمرض ثانية . إنها كانت مريضة لمدة أسبوعين ، وأنت تعرف ذلك . أليس كذلك يا أستاذة منيرة ؟ والآن ، يا أسامة ، أنت لاتريد لمدرّستك أن تمرض ثانية ، أليس كذلك ؟

الخطر في مثل هذا الشرح أنه قد يجعل أسامة يشعر بالمسئولية وبالذنب إزاء مرض المدرّسة . إن الشرح المطول لم يكن له علاقة بالموضوع ، بل وضار . كل ما كان ضرورياً في تلك اللحظة هو إعادة الوشاح . وشاح في اليد خير من عشرة تفسيرات في الساحة .

ربما كانت المدرّسة ستناقش مع أسامة حنقه على غيابها ، وتشير إلى طرق أفضل في التغلب عليه .

**قلق يرجع إلى إنكار الحالة الشخصية والاستقلال الذاتي :**

عندما تمنع الطفل من الانخراط في الأنشطة وتحمل المسؤوليات التي هو مستعد لها ، فسيكون رد فعله الداخلي هو الاستياء والغضب . والغضب - بدوره - قد يؤدي إلى

خيالات الانتقام ، التى تجلب إما الشعور بالذنب أو الخوف من الانتقام . والنتيجة فى كلتا الحالتين هى القلق .

إن الأطفال الصغار لا يسيطرون على المهارات ببراعة مصقولة . إنهم يحتاجون إلى وقت طويل لعقد رباط أحدىتهم ، أو ليزرروا ستراتهم ، أو لتثبيت غطاء زجاجة ، أو للتعامل مع مقابض الأبواب . وأفضل مساعدة يمكن تقديمها لهم هى الانتظار المتسامح مع تعليق خفيف عن صعوبة المهمة :

- إنه ليس من السهل ارتداء هذا الحذاء .

- غطاء هذه الزجاجة من الصعب فتحه .

مثل هذه التعليقات هى عوامل مساعدة للطفل سواء فشل أو نجح فى مجهوداته . فإذا نجح ، فلديه الرضا لمعرفته بأنه أنجز عملاً صعباً . وإذا فشل ، فلديه السلوى بأن أبويه يعرفان أن المهمة كانت صعبة . وفى كلتا الحالتين يخوض الطفل تجربة المواساة والمساندة ، التى تقوده إلى مودة أكبر بينه وبين والديه . ولا يعتبر الطفل نفسه غير كفء لأنه لم ينجح فى المهمة .

إنه لشيء جوهري ألا يتحكم الكبار فى حياة الطفل لتطلّعهم للكفاءة . فالكفاءة هى عدو الطفولة . إنها مكلفة جداً بلغة اقتصاد الطفل العاطفى ؛ إنها تصفى موارد الطفل ، وتمنع نموه ، وتحقق الاتهامات ، وقد تؤدى إلى إفلاس عاطفى .

### قلق يرجع إلى خلاف بين الآباء :

عندما يتشاجر الآباء ، يشعر الأطفال بالقلق والذنب : بالقلق لأن بيتهم مهدّد ، وبالذنب بسبب دورهم الفعلى أو الخيالى فى الخلاف الأسرى . وبشكل يمكن تبريره أو لا يمكن تبريره ، يفترض الأطفال أنهم سبب النزاع المنزلى .

والأطفال لا يظلّون محايدين فى الحرب الأهلية بين دول العقل . فهم ينحازون للأب أو للأم . والعواقب مضرّة لكل من نموهم النفسى والشخصى . عندما ينبذ الولد أباه

أو البنت أمها ، يظل الأطفال بدون نموذج سليم لتحقيق الشخصية . والنّذ يعبر عنه بالبغض الشديد للتماثل مع السمات الشخصية ، والقيم التنافسية ومحاكاة السلوك . وفي الحالات المتطرفة قد ينتج عن مثل هذا النّذ ارتباطاً في تحقيق الشخصية الجنسية ، وعدم المقدرة على معايشة قدر الإنسان البيولوجى .

فعندما ينبذ الولد أمه أو البنت أباه ، فقد ينمو الطفل مرتاباً ومعادياً لكل أشخاص الجنس الآخر .

وعندما يضطر الآباء إلى المنافسة من أجل حب أطفالهم ، فكثيراً ما يستخدمون وسائل غير تربوية ، مثل الرشوة ، والتملق ، والكذب . وينمو الأطفال مع ولاءات منقسمة وتكافؤ ضدى ثابت ، علاوة على أن الحاجة لحماية أحد الأبوين من الآخر ، والفرصة للعب دور أحد الأبوين ضد الآخر ، تترك علامة دائمة في شخصية الأطفال . ومن طفولتهم المبكرة ، يصبحون مدركين لقيمتهم المبالغ فيها ، للمزايدات التنافسية بين الأبوين ، ويضعون ثمناً لأنفسهم دائم الزيادة ، ويتعلمون المزايدة والاستغلال ، والدسائس والابتزاز ، والتجسس ، ومناقلة القيل والقال . إنهم يتعلمون كيف يعيشون في عالم الاستقامة فيه مسئولية ، والأمانة فيه عقبة ، عالم يشجع ويكافئ السلوك السيكوباتى المضطرب عقلياً .

### قلق يرجع إلى التدخل فى النشاط الجسمانى :

فى كثير من البيوت الحديثة ، يصاب الأطفال بالإحباط لضيق المكان من أجل النشاط الحركى . وينتج عن ضيق الشقق المكدسة بالأثاث المكلف المنع التام للتسلق والجرى والقفز . وعادة ماتبدأ القيود فى وقت مبكر جداً من حياة الطفل . فلا يسمح للطفل الصغير أن يقف فى عربته ، ولا للطفل الذى يتعلم المشى أن يتسلق السلم ، ولا للذى يجبو أن يلف ويدور حول حجرة المعيشة .

وهكذا يصبح الأطفال فى حالة إحباط يخترنون التوتر ، ويخلقون القلق ، والحل يظهر من وصف المشكلة . إن الأطفال الصغار فى حاجة لإطلاق سراح توترهم

بالنشاط الجسمانى . إنهم يحتاجون إلى مكان يركضون فيه وأدوات كافية للعب . كما يحتاجون إلى حجرة أو ساحة تسمح لنشاط لازم ضمن الأمان النفسى .

### قلق يرجع إلى حالات الوفاة :

إن مأساة الموت بالنسبة للكبار تقع فى تعذر إغائه . فالموت هو النهاية الحتمية لكل الآمال . ولذلك فالموت لا يمكن تصوّره شخصياً ؛ لا أحد يمكن أن يتخيل نهايته وفناء ذاته . والذات تتكون من ذكريات وآمال ، ومن ماضٍ ومستقبل ، والشخص لا يمكن أن يرى نفسه بدون مستقبل . والعزاء الذى يبعث به الإيثار فى هذه الدنيا فى غاية الإحكام ، فهو يقوّم للإنسان المستقبل ، فيحيا ويموت فى سلام .

وإذا كان الموت لغزاً للكبار ، فهو أحجبة مغطاة بغلالة من الغموض . ولا يستطيع الطفل الصغير أن يفهم أن الموت أمر دائم لا رجعة فيه ؛ وأن والديه ودعواته لا يمكن أن تعيد الراحلين . وعبث تمنيات الطفل السحرية فى مواجهة الموت ، فهو ضربة قاسية له . يهز إيمانه بقدرته على تشكيل الأحداث بتمنياته ، ويجعله يشعر بالضعف والقلق . إن الذى يراه الطفل أنه بالرغم من دموعه واحتجاجاته فلن يظل الشخص الذى يحبه أو حتى الحيوان الأليف الذى اعتاد عليه بجواره . وبالتالى يشعر بالهجر وأنه ليس محبوباً . وينعكس خوفه فى السؤال الذى غالباً ما يسأله لأمه أو أبيه :

- وبعد الموت ، هل ستظل تحبّنى ؟

ويحاول بعض الآباء أن يحموا طفلهم من خوض تجربة الألم والحزن والحيرة الملازمة لفقدان شخص يحبه . فإذا ماتت السمكة الذهبية أو السلحفاة ، فيسرعون بإحلال واحدة جديدة محلها ، آمليّن أن الطفل لن يلاحظ الفرق . وإذا ماتت قطته أو كلبه ، يندفعون لتقديم بديل أجهل وأفضل للطفل الحزين .

ماهى الدروس التى استفادها الطفل من هذه الخبرات المبكرة للخسارة المفاجئة وللعوض السريع ؟ قد يستنتج أن فقدان من نحبهم ليس له أهمية كبيرة ؛ وأن الحب قد ينتقل بسهولة ، والولاء يتحول بيسر .

ويجب ألا يُحرَمَ الطفل من حقه في الحزن والندب . يجب أن يكون حراً في أن يشعر بالأسف لخسارة شخص يحبه . فتتعمق إنسانية الطفل ، وتسمو شخصيته ، عندما يستطيع أن ينوح ويتفجع على نهاية حياة من يحب .

إن المقدمة المنطقية الأولى هي أن الأطفال يجب عدم استثنائهم من المشاركة في الأحزان مثل المشاركة في الأفراح التي تنشأ حتماً في مجال حياة الأسرة . وعندما تحدث وفاة ولا يخبر الطفل بها حدث فقد يظل في غشاوة قلق مجهول الهوية . أو قد يملأ الفجوة التي في معرفته بتفسيرات من عنده مشوشة ومفزعة ، وقد يلوم نفسه لهذا الفراق ، ويشعر بالانفصال لا عن الميت فقط ، ولكن عن الأحياء أيضاً .

والخطوة الأولى في مساعدة الأطفال لمواجهة خسارتهم هي السماح لهم بالتعبير عن مخاوفهم ، وخيالاتهم ومشاعرهم . إن الراحة والسلوى تأتي من مشاركة العواطف العميقة مع منصت مهتم . ويجوز للأباء أيضاً أن يعبروا بالكلمات عن المشاعر التي لدى الطفل ، فلعله يجد صعوبة في التعبير . فمثلاً ، بعد موت الجدّة التي كان الطفل مرتبطاً بها ، يستطيع الأبوان القول :

- إنك افتقدت جدتك .

- افتقدتها كثيراً .

- وهي كانت تحبك .

- إنك تتمنى لو كانت معنا .

- إنك تتمنى لو كانت لاتزال حية .

- من الصعب أن تصدق أنها ماتت .

- من الصعب أن تصدق أنها لم تعد معنا .

- إنك تتذكرها جيداً .

إن مثل هذه الأقوال تنقل للطفل اهتمام أبويه بمشاعره وأفكاره ، وتشجعه على أن

يشارك بمخاوفه وخيالاته . ولعله يريد أن يعرف إذا كان الموت مؤلماً ، وإذا كان الميت يعود مرة ثانية ، وإذا كان والداه سيموتان أيضاً . ويجب أن تكون الإجابات موجزة وحقيقية : عندما يموت الإنسان فالبدن لا يشعر بأى ألم على الإطلاق ؛ والذى يموت لا يعود مرة ثانية أبداً إلى الدنيا ومن الطبيعى أن يموت الإنسان عندما يكبر فى السن .

وفى التحدث للأطفال عن الموت ، فمن الأفضل تجنب تلطيف الكلام . فعندما قيل إن الجد قد ذهب لنومته الخالدة ، سألت بنت (أربع سنوات) إذا كان قد أخذ ببيجامته معه . وكانت خائفة أيضاً أن يكون جدها حائقاً عليها ؛ لأنها لم تقل له «تصبح على خير» قبل أن يذهب لينام .

وعندما قالوا :

- إن جدتك ذهبت إلى الجنة وأصبحت ملاكاً .

دعا ولد (خمس سنوات) بموت بقية الأسرة ؛ ليصبحوا ملائكة أيضاً .

وعندما نعطى الطفل الحقائق ببساطة وبأمانة ، مصحوبة بحضن حنون أو قبلة ريانة مع نظرة محبة ، فإنه يشعر بعودة الاطمئنان والأمان . إن هذه الطريقة لها تأثيرها عندما يتقبل الآباء أنفسهم حقائق الحياة والموت . وفى كل الموضوعات الهامة ، نتحدث المواقف بصوت أعلى من الكلمات .