

سلسلة ثقافة بيولوجية للجميع

٣

مشكلة الخوف عند الأطفال

إعداد

الدكتورة سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

عالم الكتب

«وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا

وَذُرِّيَاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا»

سورة الفرقان: ٧٤

لهديك

أهدى هذا العمل :

- إلى زوجي الفاضل .. وأبنائي وأحفادي
- إلى الوالدين .. والمربين.
- إلى كل من أراد سلوك الطريق الصحيح في تربية أبنائه وتنشئتهم على الحق والخير والهدى والصلاح.

... ..

المؤلف

علامة الكتاب

نشر، توزيع ، طباعة

❖ الإدارة :

16 شارع جواد حسنى - القاهرة

تليفون : 3924626

فاكس : 002023939027

❖ المكتبة :

38 شارع عبد الخالق ثروت - القاهرة

تليفون : 3926401 - 3959534

ص . ب 66 محمد فريد

الرمز البريد : 11518

❖ الطبعة الأولى

1425هـ - 2005 م

❖ رقم الإيداع 2004 / 22203

❖ الترفيم الدولي I.S.B.N

977-232-430-x

❖ الموقع على الإنترنت : WWW.alamalkotob.com

❖ البريد الإلكتروني : info@alamalkotob.com

مقدمة الإصدار الثالث

تم تعييني عام (١٩٩٨) مديراً لمركز تنمية الإمكانات البشرية - بكلية البنات جامعة عين شمس - وتفتيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز في ذلك الوقت.. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأبناء بطريقة عملية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعي الوالدين والأبناء، ولعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة..

وقعت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة.. إلا أنها لم تبدأ في ذلك الوقت.. ودارت عجلة الحياة بعشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقني الله سبحانه وتعالى للعام الماضي ٢٠٠٢م للعمل بكلية التربية - جامعة الملك عبدالعزيز بالمدينة المنورة.. وعشت بكل مشاعري في هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله ﷺ.. وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتي أمام الله سبحانه وتعالى في تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع عسى

أن ينفيد الموالدين والأبناء والمربين من تلك الثقافة وأن ينتفع بها المنفعة القصوى.. وأن يتقبل الله هذا العمل. وهذا هو الإصدار الأول من هذه السلسلة تحت عنوان: التوافق الزوجي (من منظور إسلامي - نفسي - اجتماعي)

وادعو الله أن ييسر لي استكمال تلك السلسلة.

وأن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه سبحانه وتعالى.

والله ولي التوفيق...

أ.د سناء محمد سليمان

٢٠٠٤م

فهرس الموضوعات

٣ إهداء
٥ مقدمة
١١ مدخل المشكلة
٢١ تعريف الخوف عند الأطفال
٢٥ الخوف والقلق
٢٨ الخوف الحقيقي عند الطفل
٣١ الخوف الطبيعي
٣٢ الخوف المرضي
٣٣ الخوف والفوبيا
٣٥ تعريف الخوف المرضي
٣٧ أهمية الخوف
٣٨ وظيفة الخوف والفوائد التي يمكن أن يؤديها
٤١ تطور استجابات الخوف عند الأطفال ومظاهرها
٤٣ المخاوف المميزه للأعمال المختلفة
٤٩ الآثار والنتائج السيئة المترتبة على الخوف
٥٠ مصادر اكتساب الخوف عند الأطفال
٥٤ بعض النظريات التي تفسر ظاهرة الخوف
٥٨ الأعراض والمظاهر المصاحبة للخوف
٦٠ العوامل المسؤولة عن التنوع في مخاوف الأطفال
٦٣ ما نتصف به مخاوف الأطفال بالنسبة لمخاوف الكبار
٦٥ بعض الاختبارات للكشف عن الخوف

تابع فهرس الموضوعات

- ٦٧ استجابات الخوف فى ضوء القرآن والسنة
- ٧١ أنواع الخوف وأشكاله
- ٨٤ أبرز المخاوف عند الأطفال
- ١٠٣ أسباب الخوف عند الأطفال
- ١١٤ الوقاية من الخوف لدى الأطفال
- ١٢٠ علاج الخوف عند الأطفال
- ١٤٣ الخلاصة
- ١٤٦ الخاتمة
- ١٥٢ قائمة المراجع
- ١٥٥ الإنتاج العلمى للدكتورة/ سناء محمد سليمان

م شكاه

ان وفه

عن

الأطفال

www.kandil.com

obeikandi.com

مدخل إلى المشكلة

الطفل .. هو النبتة الإلهية المباركة .. الكامنة في أصلاب البشرية منذ الأزل وإلى الإبد .. إذا تلقتها الأيدي الواعية الحانية .. وغرستها في الأرض الطيبة الصالحة .. وتعهدها بالرعاية والعناية النابعة من عيون التجارب الناجحة .. وروافد العلم والمعرفة .. ثبتت النبتة صلبة وقوية .

وتعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان، وأكثرها خطورة فهي تتميز عن غيرها بصفات وخصائص واستعدادات، فهي أساس لمراحل الحياة التالية، وجذور لمنابت التفتح الإنساني، ففيها تبرز مؤهلاته وتنمو مداركه، وتظهر مشاعره وتقبين إحساساته، وتجارب قابليته مع الحياة سلباً أو إيجاباً، كما تتحدد ميونه واتجاهاته نحو الخير والشر، وفيها تأخذ شخصيته بالبناء والتكوين لتصبح مميزة عن غيرها من الشخصيات الأخرى . فطفولته هذه كتاب أبيض مفتوح يسجل فيه كل ما يرد عليه من حوادث تعرض له، وأحداث تقع في محيطه، وانطباعات ترتسم في مخيلته وذاكرته .

والاضطراب الانفعالي حالة تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة أو بالنقصان . فالخوف الشديد كاستجابة لمثير محيف فعلا لا يعتبر اضطرابا انفعاليا بل يعتبر استجابة انفعالية عادية وضرورية للمحافظة على الحياة . أما الخوف الشديد من مثير غير مخيف فإنه يعتبر اضطرابا انفعاليا .

ويعتبر الخوف واحداً من أكثر الانفعالات التي يستشعرها الناس ، وتتنوع شدته ودرجته من مجرد الحذر إلى الرعب والهلع .

والخوف على اختلاف درجاته يلزم الكثير منا من المهد إلى اللحد ، وهو إحدى القوى التي تعمل على البناء الهدم في تكوين الشخصية ونموها ، فهو قد يرشد الفرد ويدع عنه القوى الهدامة والمؤذية وهذه ناحية بناءة . ومن ناحية أخرى فقد يؤدي إلى تشتيت الطاقة العقلية وصرقها عن الأهداف النافعة .

ويقول أحد علماء النفس إن الطفل السعيد يظل يعيش في الراشد السعيد المبدع ، كما يظل الطفل الكثير المطالب الفاقد الشعور بالأمن يعيش في الراشد العنيد الحاصر اهتمامه بذاته . ومن أهم الأشياء التي يكتسبها الطفل أثناء نموه ترسيخ ما يسمى بالثواب الرمزي فبعض جوانب البيئة الخاصة بالطفل كإبتسامة الأم ، وصوتها ، والتي لم تكن تعنى له شيئاً في السابق ، تكتسب اليوم خصائص تجعلها قادرة على تقوية سلوك الطفل أو إضعافه ؛ فكلمات التثناء والتشجيع والابتسامة كلها لها تأثيرات بالغة في نفسه ، وملازمة الأطفال في فترة طفولتهم ومشاركتهم بين الحين والآخر أنشطتهم وهواياتهم مظهر من مظاهر النصح التربوي والانفعالي .

وتعتبر الانفعالات أحد الجوانب المعقدة من الشخصية كما تلعب دوراً مهماً في حياتنا. وإذا نظرنا إليها من زاوية وموضوعية فهي مجال سلوكي يشترك فيه الجنس البشري ككل. ورغم وجود العمليات المعرفية وأهميتها في الموقف نفسه، فإن الخبرات العاطفية تفرد وسلوكه الانفعالي يلعبان دوراً مهماً جداً في تحديد السلوك الذي يبدو منه.

ومن المعروف في الخبرة البشرية أن هناك نوعين من السلوك والخبرة الانفعالية: المختلفين في الاتجاه أو المختلفين جداً في نوعيتهما، حيث لا توجد بينهما أمور مشتركة لا من الناحية الذاتية ولا من الناحية الموضوعية. فتكتفي مفاهيم مثل «سار وإيجابي وإقدام» لأحد الاتجاهين، بينما تنتمي مفاهيم مثل «غير سار وسلبى وهروب وضرر وتدمير» إلى النوع الذي يميز الاتجاه الآخر.. وهذان الاتجاهان ليسا متضادين ذاتياً ومنطقياً فقط، بل إن الخبرات المتضمنة في كل منهما تتميز بوظائف مستقلة ومغايرة وتبادلية.

والمصطلح الشائع «انفعال» ينطبق تماماً على كل من الاتجاهين السابقين من الخبرات، فكلا النوعين يعد حالة مكثفة من الخبرة الذاتية وانحرافاً كبيراً عن حالة الأتزان. وكلاهما عبارة عن حالة داخلية طبيعية من النشاط، وكلاهما يعد استجابة طارئة.. كما أن المثيرات والمواقف الجديدة يمكن أن نصيح ذات أثر كبير في بعث السلوك الانفعالي.. وطبيعة بيئة الطفل التي تتكشف يوماً بعد يوم ستعيب دوراً مهماً في تحديد ما إذا كانت العناصر الاجتماعية الموجودة في حياته ستربط بالاتجاه الإيجابي أو السلبى من الانفعال.

والخوف من الانفعالات المهمة التي تؤثر على نمو الشخصية وعلى أداء الفرد وعلاقاته بالآخرين.

ومن المخاوف التي تلاحظ في فترة الطفولة الخوف من الظلام ومن الحيوانات من الخبريات الجديدة أو المجهولة والخوف من أفراد معينين، إلى جانب الأسباب العامة التي قد تزعزع أمن لطف وتجنه أكثر استعداداً لإظهار الخوف.

ويؤكد بعض العلماء أن لطف يتعلم الخوف أو يكتسبه عن طريق الافتتان الشرطي:، ومن الممكن أن يكون نظام التغذية سبباً في خوف الطفل من الوحدة أو من الظلام أو الحيوانات، لافتران هذه الأشياء بخبرات مؤلمة أخرى.

ومن أشهر التجارب التي أجريت على الطفل البرت Albert ما قام به واطسون وراينور عام (1920) وبيننا منها كيف يتعلم الطفل أن يخاف. فعندما عرض على الطفل ألبرت وهو في سن 9 شهور عدد من الأشياء من بينها جاكيت من جلد سبع البحر وأرنب وكلب وقرود وفأر أبيض وبعض القطن. ثم يظهر على انطف أي خوف منها جميعاً.. بعد ذلك تعرض الطفل لاشتراط الخوف من الأرنب بالطريقة التالية: قدم الأرنب للطفل، وفي الوقت نفسه الذي وصل فيه انطف إلى الأرنب حديث صوت مزعج مفاجيء خلف رأس الطفل، فانزعج وأصابه الرعب ووقع على وجهه. وفي المرة الثانية قدم الصوت المزعج والأرنب على التوالي - فانفجر الطفل في صراخ يشبه صراخ الرضيع، وبعد ست محاولات بالأسلوب نفسه، بدأ الباحثان في تقديم الأرنب فقط دون تقديم الصوت المزعج فصرخ وانسحب وأظهر الاستجابات نفسها المميزة للخوف.

ثم لقد وجد واطسون وراينور، أن خوف ألبرت من الأرنب قد اتسع ليشمل الفأر والكلب وجلد سبع البحر والقطن، والتي رآها جميعاً قبل تجربة

الاشتراط، ولم تحدث أى نوع من المخاوف أي إن الاستجابة الشرطية للخوف لا تبقى كما هي.. بل يحدث أن تتسع من خلال تعميم المثبرات إلى الذئب والموضوعات والمواقف المشابه لتلك التي حدث فيها الاشتراط ويحدث الاشتراط بسهولة وسرعة خلال سنوات العمر الأولى لأن الطفل الصغير تنقصه القدرة على الفهم والخبرة اللذين يتمكن بهما النظر إلى الموقف نظرة نافذة.. إلى جانب ذلك، فإن الخيال ينمو بسرعة أكبر من نمو التفكير المنطقي.. ولذلك فإن الطفل غالباً ما يضخم المعانى التي تتحملها المواقف أكثر من حجمها الطبيعي.

ومخاوف الأطفال ظاهرة تعلق الآباء والأمهات، وكان العلماء يعتقدون أن الطفل يولد مزوداً بغريزة الخوف، ولكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الخوف عند الطفل لا يبدأ قبل الشهر السادس ولا يكون في هذا السن واضحاً أو محدداً وأكثر ما يبدو ذلك بتأثير الأصوات العالية وإضاءة التوازن (أى الخوف من الوقوع). وتنتج أغلب حالات الخوف عند الطفل نتيجة أوهام وتخيلات غير واقعية، والخوف بطبيعته يعوق ويشل عمليات التفكير السليم والمنطقي، وهو كثيراً ما يدفع الطفل أو الفرد للهرب من الوضع أو التجربة المسببة للخوف كوسيلة للتخفيف من التوتر الناتج عنه.

فالطفل الذى يعيش فى الريف لا يخشى الحيوانات الأليفة كالكلب أو البقرة والخروف، ولكن الطفل الذى تربى فى المدن يخافها وهذه إشارة إلى تأثير البيئة، ومخاوف الأطفال تتكون أثناء الطفولة المبكرة ونتيجة لتعاملهم مع البيئة وتأثرهم بالتمط الحاضرى لهذه البيئة وما فيها من مفاهيم وعادات وأساطير ومواقف.

ويرى العالم «واطسن»، أن الأصوات العالية أو السقوط ما هي إلا

مبهمات طبيعية لشعور الولد بالخوف وإن بقية مصادر الخوف ما هي إلا مشيرات شرطية ارتبطت بالمثير الأصلي الطبيعي فاكتسبت صفته، ولكننا نرى في الواقع ما يخالف رأى واطسن في هذا الموضوع، الطفل عندما يكبر يخاف من أي موقف غير متوقع وغية غريبة، وهذا يسير إلى أنه ليس هناك مثير واحد يحدث الخوف في الطفولة الأولى.

وقد أثبتت إحدى الدراسات التي أجريت حول مخاوف الأطفال أن الخوف يتراوح بين النسب التالية:

«الخوف من الأمور الخارقة في الطبيعة كالسحر والشياطين ١٩.٥٪، بقاء الطفل وحيداً ١٤.٥٪، الخوف من هجوم بعض الحيوانات بشكل مفاجئ ١٣.٥٪، الخوف من الجروح والوقوع والعمليات الجراحية ١٣٪».

وبعض الأهل لا يسمحون لأطفالهم بمواجهة الصعاب خوفاً عليهم وحيماً لهم؛ فيقيمون حولهم أسباب العناية الكاملة والحرص الشديد المبالغ به، فيعملون دون قصد على زرع المخاوف في نفوس أبنائهم وتزداد عبارات التحذير المبالغ فيه حول الوقوع في المخاطر، مما يهدد الثقة بالنفس ويعمل على زيادة المخاوف.

ويكثر تعرض الأطفال لانفعال الخوف المرتبط؛ في الغالب بانفعالات أخرى. ولذا فالخوف انفعال شائع بين الأطفال، ويأخذ أشكالاً متعددة تؤثر في بناء شخصية الطفل ونموها، والواقع أن الخوف يدخل في أغلب أنواع الاضطرابات الانفعالية والعصبية والانحرافات السلوكية والاجتماعية، كما يوجد الخوف في حالات اضطراب الشخصية، ويؤيد هذا الرأي كثير من علماء النفس والتربية مثل Allers الذي يرى أنه لا توجد حالة اضطراب

شخصي أو نفسي لدى الصغار أو الكبار دون الخوف، كما رأى فرويد أن الخوف أو القلق أساس جميع الحالات العصبية.

غير أن الخوف قد يكون عادياً وهو ما يشعر به كل إنسان وحيوان في حياته حينما تواجهه مواقف ومثيرات تهدد كيانه وحياته وتبعث فيه الشعور بالقلق والخوف. وفي هذه الحالة يسلك الفرد السلوك الذي يجتبه مصادر الخوف والضرر. وقد يكون الخوف غير عادى أو موضوعى، وذلك عندما يتكرر وقوعه باستمرار وبصورة شديدة متطرفة. ولذا يصبح الخوف أمراً غير طبيعى أو شاذاً، ومن أمثلة تلك المخاوف المرضية أو القوبيا مثل الخوف من القطط أو الكلاب أو الأماكن المرتفعة أو المظلمة أو الضيقة أو الفسيحة أو الخوف من الصوت وما إلى ذلك، وهذه المخاوف تبعث على الفرع والقلق وعدم اتزان الانفعالات.

فالخوف العادى بسيط ويحدث بدرجة معقولة، وهو أمر طبيعى وضرورى يودى إلى حماية الفرد والخلص من الخطر الذى يهدد حياته، كما أنه يدفع الفرد أحياناً للعمل والسلوك - النافع. أما الخوف غير العادى أو الشاذ أو المرضى فهو يتميز باللامعقولية والتضخم والتكرار، الأمر الذى يدعو إلى تقصى أسبابه وفحصه وعلاجه واتباعه السبل التى تقى الفرد منه.

ويظهر الخوف مبكراً فى حياة الوليد - كما ذكرنا سلف - أما المثيرات المبكرة فى هذه الفترة فهى:

الأصوات العالية والمفاجئة، الشعور بالسقوط - وكلما قدم سن الطفل تعلم مثيرات جديدة لخوفه، ومع تنوع هذه المثيرات وتزايدها تبدأ استجابات الخوف بالتخصص.

إن معظم المخاوف مكتسبة؛ فالخوف استجابة مشتتة من الألم، والأطفال لا يولدون خوافين بل إنهم يتعلمون ذلك الخوف، وحيث إن معظم التعليم يكتسبه هؤلاء الصغار في المنزل، ويتنقط الأطفال المخاوف من الآباء عن طريق ميكانزم التوحيد وعن طريق المشاهدة وفي مرحلة المراهقة، فإن الكثير من مخاوف الطفل يزول. وتستبدل مخاوف الطفولة بمخاوف جديدة وهي أكثر اتصالاً بخبراته الناضجة، وتتركز أغلبيتها حول أشياء تتعلق بالأسرة أو المجتمع، ومن الأمثلة على ذلك خوفه من الغرباء أو من المدرسة.

إن بعض الشباب في بداية المراهقة يكون عادة خجولاً في مواجهة تجميع ماعدأ أصدقائه المقربين، ويحاول دائماً أن يترك انطباعاً حسناً في نفوس الكبار والأغراب وأفراد الجنس الآخر.

وحيثما يعجز عن تحقيق ذلك ينتهي به الخوف إلى التهيب والخجل.

إن استجابة الخوف في المراهقة هي صلابة الجسم يصحبها الاصفرار أو الشحوب أو الارتعاش أو العرق، وهو على خلاف الصغير لا يجرى أو يختبئ مما يخيفه لأنه يعلم أن ذلك أسلوب غير مرغوب اجتماعياً.

والقلق هو الخوف المجهول؛ أي إنه نمط من أنماط الخوف، ولكنه من شيء غير محدد أو واضح بشكل محسوس. فمع أننا نعرف سبب الخوف ومصادره إلا أننا في حالة القلق لا نعرف مصدر الخوف، وربما لا يوجد أي سبب على الإطلاق فالشخص المصاب بالوسواس مثلاً يجد نفسه مجبراً ورغم إرادته على غسل يديه كلما لمس كتاباً أو فتح باباً.

والقلق أيضاً هو توقع الخوف، ويبدأ بتجربة واقعية لحالة قلق، لم يستطع

الطفل تفادياً لها . وقد يستطيع تحمل الألم والضييق إذا كانت حالة وقتية ستزول، ويحتاج الطفل دائماً لمن يأخذ بيده ويخلصه من أثر توتر نفسه يعانيه من الكبار - والا شعر بالقلق والفرع .

والشعور بالقلق يضعف الشخصية ويعرق نموها وسعادتها ويعطل مقدراتها، وقد يبدو على الطفل قلق من الحيوانات أساسه بتجربة قاسية . وهنا يكون القلق قد تسبب عن خوف له ظروف معينة، وأحياناً يحدث القلق دون سبب ظاهر قد يتسبب عنه خوف مفاجيء، لا يمكن رده إلى حدث سابق .. فليس كل قلق راجعاً لحوادث واقعية، فقد يرجع إلى عوامل مثل :

- شعور الوالدين نحو الطفل أو ما يتخيله الطفل عن شعور والديه نحوه .
- خوف الطفل من الأب وحبه له في الوقت نفسه قد يؤدي لنقل الطفل لمخاوفه هذه إلى شخص أو حيوان آخر .
- قد يرجع القلق لنواح خيالية من اختراع الطفل .
- تجارب الطفل الأولى عندما وجد نفسه في مواقف لم يفهم تفسيراً لها، أو لم يستطيع التحكم فيها لأنه كان ضعيفاً معتمداً على غيره .
- وللطفل في كل مراحل من مراحل نموه حاجات خاصة، إذا لم تشبع نتج عنها القلق - ويفترض (سوليفان) أن القلق في أي سن يعد عاملاً معوقاً في التعليم أو التفاعل الإيجابي البناء في البيئة .
- كما يذكر (سيجل) أن القلق يعد عاملاً معطلاً للتعليم الإدراكي للأطفال، فالأكثر قلقاً يعنيون لأن تكون مفاهيمهم من النوع الختص بجوانب انفعالية للموقف أكثر من أولئك الأقل قلقاً .

أما القلق الأقل مدة فقد يسهل عملية التعلم .. ففي عملية التطبيع

الاجتماعي، قد يساعد المقلق أن يمر الطفل بالمواقف والأفعال المرعبة، وبالتالي يغير من أفعاله بالاتجاه المرغوب من الأمور المتفق عليها اجتماعياً ونفسياً أن الخوف الذي يعاينه الإنسان في حياته إذا ما استبد به وبسط جذوره في أعماقه أدى إلى انفعالات، تؤثر في السلوك والإدراك وبالجد بصورة خاصة. والخوف قد يدفع انطلق إلى الهروب وربما الاستكانة التي قد تؤدي إلى الموت والفتنة فعلاً، ولا يتوقف الأمر في هذا على طبيعة المخلوق فحسب بل وعلى طبيعة المؤثرات والاستجابات الانفعالية، فالأخطار المفاجئة الكبيرة قد تشل حركة الإنسان، وتدفعه إلى الإغماء والسكون المشابه لسكون الموت والنهاية. ويُقد أكد الكثير من علماء النفس والاجتماع أن الطفل الذي يسيطر عليه الخوف يفقد مقدرته الفائقة على التفاعل البناء مع المجتمع الذي يعيش فيه.

. مما سبق يتضح أن الخوف لدى الأطفال يمكن أن يشكل مشكلة تؤثر على حاضر الطفل ومستقبله .. وتعرف الجوانب المختلفة لتلك المشكلة قد يكون ضرورة ملحة من أجل تنمية الوعي لدى الوالدين والمربين بأسباب الخوف عند الأطفال، ونشأته وتطوره ومظاهره وكيفية علاج الخوف لدى الأطفال .. إلى غير ذلك من الأمور المرتبطة بتلك المشكلة وتساعد على التعامل معها بشكل سوي؛ حيث أكدت معظم الدراسات في هذا الشأن أن اتجاهات الكبار وخاصة الوالدين وأساليبهما في تربية الأطفال لها دور كبير في تكوين المخاوف في حياة الأطفال، وفي دفعهم إلى مواقف باعثة على التوتر والصراع.

