

تعريف الخوف عند الأطفال

الخوف Fear ظاهرة نفسية يبدأ ظهورها مبكراً مع الإنسان في طفولته، ولعل هذا هو السر الذي جعل بعض علماء النفس يذهبون إلى أن الخوف فعل غريزي أولي، والبعض يذهبون إلى أنه أمر مكتسب لما لاحظوه من اختلاف بين الأفراد، ليس فقط في مثيرات الخوف بل في مظاهر الاستجابة له، وعلى كل .. فإن التحديد الدقيق والفصل الثام بين ما هو غريزي وما هو مكتسب أمر متعذر في بعض الانفعالات، خاصة تلك التي تظهر مبكراً.

فالخوف: حالة شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني، تلقاب الطفل عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسه بالخطر، وقد يتبعث هذا المؤثر من داخل الطفل، وبعد انفعال الخوف واحداً من أهم ميكانيزمات الحفاظ على الذات ويقائنها لدى الإنسان، وهو وظيفة للحفاظ على البقاء والحياة أيضاً لدى الكائنات الأخرى.

والخوف من الجانب المعرفي هو إدراك الفرد لخطر ما، ويقصد بالخطر المواقف التي تهدد وجود الإنسان أو تلتى تتضمن إيذاء له، أما الخوف من الجانب الحركي هو الرغبة في الهرب والابتعاد عن مصدر الخطر.. أما من حيث الجانب الفينولوجي فالخوف هو حالة استثارة عامة يشعر بها الإنسان.

وهو حالة انفعالية داخلية طبيعية، يشعر بها الإنسان في بعض المواقف ويسلك فيها سلوكاً يجده عادة من مصادر الضرر .. فالخوف أمر طبيعي ومعقول وضروري، يؤدي إلى حماية الفرد والمحافظة عليه وهو في

درجانه المعقولة صفة طيبة يجب الاتصاف بها، أما إذا كان متكرراً وكثيراً،
الوقوع لأية مناسبة يكون شاذاً وكذلك تضخم الخوف في موقف ما يعد
أمر شاذاً، كما أن انعدام الخوف في شخص ما أمر غير عادي وهو نادر
تلغاية، ويغلب أن يكون سببه قلة الإدراك، ويمكن القول إن الخوف الطبيعي
المعقول مفيد لسلامة الفرد، وما عدا ذلك فهو ضار بشخصية الفرد؛
وخاصة الطفل وسلوكه.

ويعرف البعض الخوف بأنه: هو إحساس انفعالي بالتوتر يدفع الخائف
إلى الهروب من موضوع خوفه حتى يخفى التوتر، وقد يكون سببه بيئياً أو
نفسياً.

وهو ذلك الشعور الذي ينتاب الفرد، وهو الدافع القوي الذي يقود الفرد
إما لتكوين الشخصية وإبرازها أو إضعافها، وهو (الخوف) بصفة عامة حالة
انفعالية داخلية، يحس بها كل إنسان في حياته ويسلك فيها سلوكاً يبعده عن
مصادر الضرر، فالتنشئة التي تقوم على إشعار الطفل الذنب والخجل أو
إيقاع العقاب الشديد عليه أو معاملته بقسوة إنما تسيء إلى نمو الطفل
النفسى بإيقاعه فريسة للمخاوف، بدلاً من أن تساعد على توجيه أفعاله
الوجهية المرغوب فيها.

ويعرف مرجع آخر الخوف بأنه: انفعال قوي مخزن ينتج عن إدراك أو
توقع خطر معين والخوف استجابته انفعالية مكتسبة. ولكن هناك بعض
أنواع الخوف الفطرية مثل الخوف من الأصوات العالية والحركة الفجائية.

وهذا كله استعداد فطري أوجده الخالق في الإنسان والحيوان ويسمى
غريزة، ولا بد أن يكون الخالق قد أوجد هذا الاستعداد الغريزي لحكمة

تتعلق بصالح الكائن الحي، فالخوف هو الذي يدفعنا لحماية أنفسنا وللمحافظة عليها ويجدر الإشارة هنا إلى أننا نلاحظ عند تعريف الخوف في علم النفس عدم توافق في الأداء، فمعظم النظريات تجدها تضع تحت مفهوم الخوف (مخافة الأشياء) وقليل من يفرقون بين الخوف من شيء معروف (خوف مرتبط) والخوف غير المرتبط. ارتباط الخوف بالأشياء تصورياً يعتبر من النوع الثاني.. وهناك الخوف العصابي والخوف النفسي وبعض الباحثين يناقشون مسألة الخوف تحت مفهوم واسع وهو القلق.. والخوف عبء غير عادي للجهاز العصبي بقوة واستمرار، لأنه يؤدي إلى الطبع العصابي أو العصابية، ويؤدي أخيراً إلى ما يسمى بالانهيار العصبي. إن جذور الأمراض النفسية وبعض الأمراض العقلية تكمن في سنوات الطفولة الأولى (الطفولة المبكرة)، ومن ثم فإنه لا يمكن أن نتصور صحة نفسية سليمة دون طفولة سليمة وسعيدة، بعيداً عن الخوف والقلق والاضطراب. ومن جملة الغرائز الكثيرة التي اهتم بها العلماء وأولوها عنايتهم، غريزة الخلاص، وهي استعداد يستثار في الإنسان، إذا وجد نفسه في موقف خطر، فإذا أثبتت هذه الغريزة في الفرد شعر بانفعال التخوف. وانفعال التخوف مع غريزة الخلاص، أمران فطريان لا يتعلمهما الكائن الحي، وإن كان يتعلم كيف يعدل من شدتهما.

ويتساءل بعض الآباء والأمهات.. هل الخوف يتعلمه الأطفال أم هو

فطري؟

والخوف انفعال قديم وشائع، بدأ مع الإنسان منذ بدء الخليقة، وكما يخاف الإنسان في طفولته ويكره، تخاف بقية المخلوقات ويظهر خوفها في مظاهر مألوفة وغير مألوفة؛ فالتخوف إذا حالة انفعالية طبيعية نشعر بها كل

الكائنات الحية، ويظهر في أشكال متعددة ودرجات تتفاوت بين الحذر والحيلة إلى الهلع والفرع والرعب وربما الهروب، وكلما كانت درجة الخوف في الحدود المعقولة غير المتطرفة، كان الإنسان سوياً في هذا الانفعال، ويمكنه التحكم في انفعاله، ولكن كلما كانت درجة الخوف كبيرة بحيث يتعذر معها السيطرة والتحكم، كنا أمام فرد يعاني من اضطراب نفسى يكون من مؤثراته إصدار سلوك شاذ بهدف البعد عن مصدر الخوف، فعندما يبدي الفرد خوفاً مرتبطاً بموضوعات أو مواقف لا تنطوي على تهديد حقيقى أو خطر واقعى .. فإنه بذلك يعاني من خوف مرضى أو فوبيا .

فخوف أطفال ما قبل السادسة من أى موقف أو موضوع خارجى لا يجب اعتباره خوفاً مرضياً (مخاوف أو فوبيات) أما إذا استمر ذلك إلى ما بعد السادسة من العمر من موضوعات لا تمثل خطراً حقيقياً (مثل الخوف من ريشة طير) فهذا هو الخوف المرضى .

إن إشارات الخطر لا تثير دائماً ردود أفعال مناسبة .. فبدلاً من تعبئة الطاقة لمواجهة فإن تأثير الخوف على الفرد قد يشل حركته، على الرغم من بعض التغييرات الفسيولوجية، التى يمكن أن تساعد على مواجهة الخطر بالقتال أو الهرب، نظراً لأنه لا يصاحب هذه التغييرات ارتفاع فى مستوى الإدراك أو سرعة التفكير .



الخوف والقلق

من المغالاة استخدام معنى الخوف والقلق بالتبادل، على الرغم من أن ربود الفعل الجسمية إزاء الخوف وإزاء القلق متشابهة إلى حد بعيد، حيث يتأثر بهما الجهاز العصبي الذي يؤثر على الجهاز المعوي المعدى، فيزيد من إفراز الأدرينالين، ويزيد من معدل نبضات القلب، وبما أن الخوف انفعال وفتى إزاء خطر نوعى حقيقى أو غير حقيقى، يظهر كرد فعل مؤقت نتيجة تقدير الفرد لقوته تقديرًا أقل مما تحتاجه مقاومة الخطر وعدم استطاعة التصدى له، ويختفى الخوف بتغير ميزان القوى (توافر مصدر حماية)؛ مما يؤدي بالطفل إلى تقدير قوته تقديرًا على أو ما يعادل مما تتطلبه الخطر من مقاومة.

أما القلق فهو إحساس ليس له هدف، ولكنه يعكس ضعفًا عامًا وشعورًا بعدم الكفاءة أو العجز وفقداناً لقيمة الذات، وتقليلاً من شأنها وقدرتها على مواجهة أغلب المواقف بصفة عامة ولا يختفى القلق بوجود مصدر حماية، ويستمر الإحساس بالتوتر وعدم الارتياح؛ لأن انقلق يأتي من الداخل أى داخل الطفل، ومن إحساسه الداخلى العام بعدم الأمان.

ومن الجدير بالذكر أن الطفل يولد ليس مجرداً من الخوف، فكل الأطفال حديثى الولادة تخيفهم الصرصره العاليه إلا إذا احتضنتهم الأم، وابتسعت فى حنان فقد لا يخاف الطفل، ومع نمو الطفل تزداد مثيرات الخوف وتنوع.

ويجمع أغلب العلماء على أن الأصوات الشديدة المفاجئة من أهم مثيرات الخوف خلال العام الأول من حياة الأطفال؛ خاصة عندما يكون على غير مقربة من الأم.

ويظهر انفعال الخوف في هذه الفترة في صورة فزع مصحوب أحياناً بالصراخ، وحينما يبلغ الطفل عمر العامين أو قبلها بقليل فإنه يخاف الظلام وربما أبدى فزعاً شديداً عند وجوده فيه فجأة.

وعادة ما يبدأ الخوف من الحيوانات في العمر نفسه تقريباً، ومنها الكلاب التي تتحرك بسرعة أو تظهر مفاجئة كما تنبح بأصوات عالية، وبخاصة إذا كن لا يألفها، وعندها يصيح أو يهرب وتصاحبه الرعدة. وبين الثالثة والرابعة يخاف الأماكن الغريبة والطيور ذات الشكل الغريب كالنعام، ويبدو عليه الاستعداد للجري والكلام المتقطع، وبين الرابعة والخامسة يخشى تكرار خبرات مؤلمة، مرت به كالعلاج بالحقن أو العمليات الجراحية.

ونادراً ما نجد طفلاً لا يخاف، إلا إذا كان الأمر يتعلق بانخفاض مستوى الإدراك، كما هو الحال لدى ضعاف العقول الذين يفقدون إدراك مواطن الخطر.

وخلاصة القول فإن الخوف العادي شعور طبيعي يحسه كل إنسان طفلاً كان أو بالغاً، حين يخاف الفرد من الأشياء التي تُخيف الأفراد في سنه نفسها، ولذلك نطلق عليه (خوف موضوعي) أما الخوف غير الموضوعي أو الخوف المرضي - فهو خوف شاذ مبالغ فيه ومتكرر وشبه دائم مما لا يخيف الأفراد في السن نفسها عادة.

وتتضح أهمية العلاقة بين القلق والشخصية والأبعاد النفسية، إذا ميزنا بين نوعين من القلق، وهما:

القلق العادي: ويمتاز بمستوى معتدل من انفعال الخوف، يستعين به الفرد على التفاعل الصحيح مع المشاكل.

وظائفه :

١- دفع الفرد للإنجاز والإبداع لأنهما يساعدان في مواجهة الخبرات التي تثير القلق.

٢- تنشيط المراكز العصبية العليا.

٣- يلعب أحياناً دور الدافعية نحو السلوك الهادف.

القلق المرضي : في هذه الحالة من القلق الشديد، أي الزائد عن الحد المعقول، يودي إلى شخصية غير متزنة عقلياً أو متكيفة اجتماعياً.

ويؤثر القلق المرضي على الطفل في النواحي التالية:

١- أثره على النمو الاجتماعي.

٢- أثره على النمو المعرفي.



الخوف الحقيقي عند الطفل

من الملاحظ أن أكثر مخاوف الأطفال هي مخاوف محسوسة وأسبابها حقيقية وواقعية .

والمخاوف الحقيقية هي مخاوف محسوسة يعبر عنها الطفل بسهولة بأسلوب ووضوح مبسط، ومن أمثلة مخاوف الطفل الحقيقية الأمثلة التالية: أن يخاف الطفل من: (التطبيب - الشرطي - الحشرات - الثعابين - كلاب... الخ) .

وفد تكون هناك أسباب أخرى، مثل:

* سفره لأول مرة على طائرة أو باخرة أو الخوف من المرض وصعود المرتفعات وسماع قصة تزيد الخوف لديه .

* ولكن هناك مخاوف أخرى عند الأطفال يكون سببها غير محسوس أو حقيقي مثل خوف الأطفال من حيوان وهمي، عرف اسمه في روايات جدته أو أمه أو أخواته بهدف تخويفه، كما يحدث في الأرياف والقرى المختلفة .

وهناك نوع آخر من المخاوف عند الأطفال كالخوف التقمصي، وهو أن تزوي للطفل قصص مخيفة وأحداثها مزمنة .

وهناك مخاوف لدى الأطفال ذات صلة بموقف مؤلم أو مخيف للطفل .
ومما لا شك فيه أن أكثر مخاوفنا قد اكتسبناها عن طريق المحاكاة والتقليد، دون أن تكون لنا علاقة مباشرة بأسبابها .

والمخاوف أنواع من الاستجابات لمثيرات قوية ومفاجئة، والمخاوف تعتبر من الانفعالات الشائعة بين الناس جميعاً وعند الأطفال خاصة، ويسبب الخوف لدى الفرد مواقف متعددة متباينة تجاه الفرد خلال مراحل عمره .

وتختلف وتنوع المخاوف من مجرد الحذر إلى درجة الرعب والفرع، وقد نترسب هذه المخاوف في اللاشعور، وتصبح مخاوف مرضية تؤثر في سلوك الفرد وتدفعه لأن يبدى أنواعاً من السلوك الشاذ . والخوف يلزم الفرد طوال حياته فقد تكون المخاوف عادية لا تلفت النظر، بل هي مفيدة في وقاية الفرد وحمايته ودفع الأذى عنه، وتجنبه الكثير من المخاطر كالخوف من السيارات أثناء عبور الشارع والخوف من النار والخوف السقوط من مكان مرتفع وغيرها... إلخ من المخاوف العادية .

وهناك مخاوف أخرى مرضية تعجز عن إدراكها ونلاحظها عند الأطفال لعدم إدراكنا خبرات الطفولة المبكرة، وكثير منها يستعصى على التفسير، فمن المعروف أن المثيرات الغريزية للخوف قليلة محدودة إذا ما قورنت بما يكتسبه الطفل من مخاوف خلال خبراته التي يتعرض لها .

فكثير من العلماء لا يتفقون مع «واطسون» في رأيه في أن بعض المخاوف تكون فطرية عند الطفل كخوفه من الأصوات العالية أو خوفه من فقد السند أو العائل، وهو يرى أيضاً أن جميع المخاوف الأخرى مشتقة من المخاوف الفطرية .

وقد تناول «فالنتين» هذا الرأي ونقده موضحاً أنه ليس من الضروري أن تحدث الأصوات العالية عند الطفل خوفاً هذا، فضلاً على أن بعض مخاوف الأطفال كالخوف من الأشياء الغريبة والحيوانات لا تظهر عند الطفل إلا بعد سن ١١ شهراً .

وهناك نوعان من المخاوف: مخاوف موضوعية ومخاوف ذاتية مرضية.. فالمخاوف الموضوعية أكثر شيوعاً عند الأطفال مثل الخوف من الرعد والمبرق ورجال الشرطة والأطباء والحيوانات والأماكن العالمية والخوف من الأشياء الجديدة الغريبة.. فقد يخاف من التصاق الغراء.. قد يخاف من الظلام أو الكلاب أو النار أو الحيوانات المفترسة مثل الأسود والنمور والثعابين، وكذلك يخاف من أشياء خيالية يتحدث عنها الكبار مثل الأشباح والقرود كذلك يخاف الطفل من اختبار مدرس أو امتحان يؤديه وخشى الرسوب فيه.. فالطفل بطبيعته يميل إلى المبالغة والتضخيم من هذه المخاوف لخصوبة خياله، ولكن هذا النوع من المخاوف سرعان ما يزول بنمو الطفل وتعرفه هذه الموضوعات الطبيعية.

أما المخاوف الذاتية المرضية فهي مخاوف غامضة لا يعرف الفرد بأسبابها أنها أصبحت في دائرة اللاشعور، فقد تكون أسبابها خبرات مؤلمة أو حوادث مفزعة مرت بالطفل خلال طفولته المبكرة، فتظهر أعراضها عندما يتعرض الفرد لموقف مثير شبيه بالموقف، الذي مر به مما يوقظ الشعور المكبوت، فيبدو على الفرد التوتر والاضطراب دون أن يدري سبب هذا الخوف.

وبناء على ما سبق سوف نتحدث بشيء من التفصيل عن الخوف والغويا.



الخوف الطبيعي

الخوف الطبيعي هو شعور أو إحساس من قبل الطفل أو غير الطفل، أي إنه ظاهرة طبيعية وعادية، ويأتي كرد فعل لمؤثر خارجي يجعل الطفل أو غير الطفل يتخذ إزاءه أسلوباً وقائياً أو دفاعياً، كأن يرى الطفل أو البالغ شخصاً مسعوراً أو هائجاً يطلق النار بشكل عشوائي هنا وهناك على ذا وذلك من الناس دون تمييز، ويقترب من الطفل أو البالغ مما يولد لديه شعوراً بالخوف والقلق على الحياة لدى كل من الطفل والبالغ على حد سواء.. ولذا فإن السلوك الذي يسلكه الطفل أو البالغ ذو أهمية للحفاظ على الحياة.. إن الهروب أمام الإنسان الهانج المزود بالسلاح الذي يطلق النار على كل من في الطريق أو بالاختباء في مكان آمن حتى لا يراه الذي يطلق النار.. فهذا السلوك من قبل الطفل أو البالغ هو سلوك طبيعي سواء أكان هروباً أم اختفاءً من خطر فعلي قائم، وعليه فهو خوف عادي ومنطقي وليس خوفاً مرضياً.



الخوف المرضي

ويعرف بأنه استجابته انفعالية شديدة من مثير غير مخيف. ومن أشكال
الخوف المرتبطة بالطفولة الخوف من الحيوانات والمدرسة والطفل المصاب
بهذا النوع من الخوف نجده يبدى استجابات هروب وتجنب قوية عند
مواجهة الشيء الذي يخشاه، وقد يرفض أن يزور الأماكن غير المألوفة وهو
على حذر وتأهب وقلق على الدوام، ومن شأن هذه الأعراض التي تصيب
الطفل الوهن والعجز.

