

## الأعراض والمظاهر المصاحبة للخوف

للخوف مظاهر عديدة قد تظهر جميعها أو بعضها لدى الأطفال، كما أن هذه المظاهر قد تتخذ أنماطاً مختلفة، تؤدي في الغالب إلى اضطراب نفسي عند الأطفال. ومن أبرز هذه المظاهر ما يلي:

- ١- قوة خفقان القلب وسرعته وتغيرات في نسب المواد الدهنية والكميائية بالدم.
  - ٢- ظهور الحرق على الجسم أو الأطراف والوجه.
  - ٣- صعوبة التنفس.
  - ٤- شحوب الوجه.
  - ٥- برودة الأطراف والشعور بالقشعريرة.
  - ٦- الشعور بالدوخة.
  - ٧- الرغبة في التبول أو الذهاب إلى الحمام.
  - ٨- جفاف الفم وجفاف الحنجرة؛ مما يؤدي إلى صعوبة كبيرة في إخراج الكلمات.
  - ٩- زعزاع الأطراف أو الشفتين.
  - ١٠- الشعور بالإجهاد والتعب.
  - ١١- فقدان الشهية للطعام.
  - ١٢- الأرق.
  - ١٣- الاستعداد للصراخ أو البكاء أو الهرب.
  - ١٤- الشعور بقرب فقدان الوعي أو اندخول في 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 الصعب للخوف

إن الجهاز العصبي الذاتي يشكل من قسمين رئيسيين يعملان على نمو متعارض، فالأول وهو الجهاز العصبي السمبثاوي؛ يقوم بتنظيم عملية تكيف الجسم مع حالات الخطر أو الطوارئ، والثاني؛ وهو الجهاز العصبي الباراسمبثاوي؛ يقوم بتنظيم النشاط الطبيعي الذي يقوم به أعضاء الجسم. وعندما يوجد شيء يؤدي إلى خوف الطفل.. فإن ذلك يؤدي إلى سيطرة الجهاز السمبثاوي على وظائف الجسم. وتحدث تغيرات عديدة فيها نتيجة لتدفق الأدرينالين في 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 في الدم... وهكذا.



## العوامل المسؤولة عن التنوع في مخاوف الأطفال

### أولاً، الجنين:

إننا نجد في كل الأعمار أن لدى البنات مخاوف أكثر من الأولاد، ومن الشائع اجتماعياً أن نخاف البنات من أشياء معينة كالضحايا والخنافس والحشرات، في حين أكد بعض الباحثين أن الإناث أقل خوفاً من المذكور.

### ثانياً، الذكاء:

إن الطفل الذي يسبق في نموه أقرانه من السن نفسها يتشابه في 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 الأسرع نمواً يتميز بمخاوف عامة وروهمية. ويتميز مثل هذا الطفل يتميز بمخاوف أكثر مما لدى زملائه العاديين من السن نفسها لأنه أكثر وعياً بالخطر وإمكانياته، وقد أكدت الدراسات أن الأطفال الأنكياء يدركون الأخطار الممكنة أسرع وأفضل من الأطفال الأقل ذكاءً. وقد يفسر ذلك بأن الطفل الذكي أكثر حذراً لقدرته وإمكاناته التي تؤهله لتوقع الأخطار وسرعته في الوعي بها.. فضلاً عن قدرته على التمييز 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 والعالية 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 الميلاي:

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

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



## ما تتصف به مخاوف الأطفال بالنسبة لمخاوف الكبار

١. الشدة: فالطفل الصغير يستجيب بانسدة نفسها لأنفه الأحداث ولأخطر المواقف، وحتى المراهق فإنه قد يستجيب بانفعال حاد لما يري الكبار أنه موقف إحباطى بسيط.

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

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

أ. تهيئة نوع من الاتزان الانفعالى المنسفر بمسح التعبيرات الانفعالية غير المحزنة.

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

ج. مدى الانتباه القصير الذى يجعل من الممكن للطفل أن يتحول إلى موضوعات أخرى بسهولة.

٤. استجابيات الطفل تكشف عن فرديته: يتشابه النمط الاستجابى لكل الأطفال حديثى الولادة وبالتدرج وبازدياد تأثير عوامل التعليم

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

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

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



## بعض الاختبارات للكشف عن الخوف

من الاختبارات المعروفة للكشف عن الخوف عند الصغار:

١. اختبار (E.A.T) الذي يساعد على اكتشاف عن الخوف من إصابة الجسم بأضرار، الخوف من العقاب، الخوف من الرفض أو عدم المحبة والخوف من الوحدة. ومن القصص التي يرويها الطفل، نستطيع تحديد شكل وسائل الدفاع لديه: هل هي هروب، سلبية، عدوانية، تخلي، إنكار أو ارتداد.

٢. اختبار (K.A.T) يختلف عن سابقه؛ لأنه مكون من أسئلة (١٩) وليس من صور تعرض على الصغير؛ ليمسقط ما بنفسه عليها كما هو في اختبار (C.A.T)، فهذا الاختبار يصلح للأعمار من ٩-١٦ سنة وعلى الطفل أن يجيب بنعم أولاً. 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 في مواقف متنوعة، والفرد في الاختبار يتقمص في كل مرة شخصية بطل القصة التي يرويها، يسقطها على نفسه فيظهر في التحليل النفسي الموقف الدراسي الداخلي في نفسية الفرد. ومن أهم العوامل التي 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.

