

استجابات الخوف في ضوء القرآن والسنة

إن استجابات الخوف تختلف وتتمايز بحسب نوع وطبيعة ما أثار فينا الخوف، فإذا توافر في المثير عوامل القوة والشدة والقسوة ودعم يوسئ للهدم والتدمير وأحاط بالهدف، ولم يترك له ملجأ ولا مخرجاً فإن الاستجابة للخوف تكون شديدة، ويظهر على سلوك الإنسان الاضطراب بل انهول أيضاً لفترة من الوقت تطول أو تقصر، وهذا الاضطراب يشمل الإنسان كله داخله وخارجه .

ولقد صور القرآن الكريم هذا الموقف الشعوري الذي عاشه المؤمنون، عندما أحاط الأحزاب بالمدينة المنورة، وانتهد اليهود الفرصة فقعدوا عهودهم مع رسول الله، قال تعالى:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ جَاءَتْكُمْ جُنُودٌ فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ رِيحًا وَجُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَكَانَ اللَّهُ بِمَا نَعْمَلُونَ بَصِيرًا (٩) إِذْ جَاءَكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا (١٠) هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زَلْزَالًا شَدِيدًا ﴾ .

تصور الآيات السابقة الاستجابة للموقف العصيب الذي ابتلى به المؤمنون في هذه الغزوة؛ ذلك أن شدة الموقف وصعوبته قد أدت إلى الاضطراب الحاد الذي شمل المؤمنين جميعاً في ظاهر سلوكهم وأعضاء الجسم الداخلية .

وهنا يجدر التنبيه إلى أن خوف المؤمنين الذي بلغ أقصى درجات

الخوف والفرع - كما يظهر من الآيات الكريمة السابقة - كان خوفاً محموداً ذلك أن خوفهم لم يكن على ذات أنفسهم، بل كان على الدعوة والداعية لله، ذلك أن الأعداء قد أحاطوا بالمدينة من كل جانب.

ونقض اليهود عهودهم وموآثيقهم، كما توثب المنافقون وظاهروا بنفاقهم، هذه الأحداث العصبية عاشها المراهقون من أبناء الصحابة رضى الله عنهم أجمعين، وتفاعلوا معها تفاعل الكبار، بل كان لهم في هذا الموقف شجاعة، أمثال: أسامة بن زيد، وعبد الله بن عمر، وغيرهم.

إن خوف المؤمنين وفرعهم الشديد لم يكن عن جبن ولا خوف بل خوفاً على دين الله، يشهد لهذا مقولة سعد بن معاذ لرسول الله، حين أراد أن يعقد صلحاً مع غطفان على ثلاث ثمار المدينة.

فقال له سعد بن معاذ: يا رسول الله قد كذا نحن وهؤلاء القوم على الشرك بالله وعبادة الأوثان، لا نعبد الله ولا نعرفه، وهم لا يطمعون أن يأكلوا منها ثمرة إلا قرى، أو يبعأ أ فحين أكرمنا الله بالإسلام وهدانا له نعطيهم أموالنا والله ما لنا بهذه من حاجة والله لا نعطيهم إلا السيف حتى يحكم بيننا وبينهم، قال الرسول: فأنت وذلك فتناون سعد الصحيفة فمحا ما فيها من الكذاب ثم قال: ئجهزوا علينا.

إن الاستجابة الحادة المضطربة لهذا الموقف المفاجيء المبالغت بالقررة والكثرة لم تستمر طويلاً، حتى سيطر المسلمون على الاستجابة الانفعالية فاستبدلت باستجابة أخرى هادئة راعية، فكانت الاستجابة الجديدة هي الشجاعة والإقدام في هدوء وطمأنينة لمواجهة الخطر المصدق، ويشهد بهذا إصرار سعد بن معاذ على القتال جهاداً في سبيل الله.

ذلك أن الخائف المضطرب لا يفكر في القتال ولا يصبر عليه بل لا يستطيعه .

وهنا يجدر بالفرد المسلم أن يتخذ من هذه الأحداث التاريخية الواقعية زاداً يدعم به سلوكه في المواقف التي تثير فيه انفعال الخوف فيستجيب لها استجابة مناسبة دالة على نضجه ورشده .

كما أن الهرب من مواجهة الخطر ليس مذموماً في جميع المواقف التي تثيره بل ثمة مواقف يكون الهرب محموداً، قال تعالى: ﴿فخرج منها خائفاً يترقب قال رب نجني من القوم الظالمين﴾ .

فهنا يجب أن يتعلم الفرد من هذه الاستجابة أن مواقف الخطر الذي يتهدد الفرد في نفسه ودينه لا تقابل كلها بالشجاعة والإقدام والتحفز للمواجهة .

ففي مثل هذا الضرف لا يعد التحفز والإقدام شجاعة، بل يعد تهوراً، ولهذا كان الهرب من مواجهة الموقف استجابة حكيمة .

وقال العلامة ابن القيم: الوجل ، الخوف، الخشية، الرهبة .

وقيل الخوف: اضطراب القلب وحركته من تذكر الخوف .

وقيل الخوف: قوة العلم بمجاري الأحكام .

وقيل الخوف: هروب القلب من حلول المكروه عند إشعاره .

والخشية أخص من الخوف، فإن الخشية للعلماء بالله .

﴿إنما يخشى الله من عباده العلماء﴾ فهو خوف مقرون بمعرفة .

حيث قال عليه الصلاة والسلام: «إني اتقاكم لله وأشدكم له

خشية» .

- والخوف منه ما يكون محموداً ومنه ما هو مذموم، ومنه ما هو طبعي

وفطري:

الخوف المحمود:

يمنع صاحبه عن محارم الله ﴿رَأَيْتَ إِذْ يَأْتِي الشُّرَكَاءَ مِنْهُمْ مِنَ اللَّهِ الْخَوْفِ﴾ وامتدح الله الخائفين منه ﴿إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِنْ خَشْيَةِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ﴾ إلى أن قال ﴿أُولَئِكَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ﴾ وهذا الخوف ينبغى أن يعمل الوالدان على تنميته في نفوس الأبناء لتستقيم لهم الحياة فلا ينحرفون.

الخوف المذموم:

هو الخوف من المخلوقات خوفاً يزيد عن درجة الخوف من الله أو يساويها حيث يعتقد قدرتها على النفع والضرر والله يقول: ﴿مِمَّا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَعِيمٍ﴾، وينبغي أن يربي الأولاد على عدم الخوف من المخلوق ما دام أنه لم يذنب ولم يرتكب جريمة (فهذا عبد الله ابن الزبير فتى حدثاً يلعب مع الصبيان في الطريق فيمر عمر الفاروق - رضي الله عنه - ويفر الصبيان إلا عبد الله فيسأله الفاروق لم لم تهرب؟ قال يا أمير المؤمنين لم أرتكب ذنباً فأخافك وليس الطريق ضيقة فأوسعها لك) مع أن المطلوب تربية الاحترام للكبار، ولكن هذا لا يتناقى مع عدم الخوف منهم.

الخوف الطبيعي الفطري

فهو ما يحسبه الإنسان مما يمكن أن يؤذيه كعقرب أو حية أو رجل شرير، فنبى الله موسى عليه السلام خاف بطش فرعون ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ﴾.



أنواع الخوف وأشكاله

يعتبر الخوف من أكثر الانفعالات مجلبة للانقباض والاكتئاب بين الناس، ويتخذ الخوف صوراً وأساليب متنوعة التعبير عنه.. فالتوتر وعدم الاستقرار والرعب هي أساليب متنوعة تعبر عن الخوف، وقد يوقظ الخوف شخصاً من نومه وعلى شفتيه صرخة.. مكتومة.. قد يؤدي الخوف إلى ارتعاد ساقى الفرد وقد يؤدي إلى اضطرابات فى الجهاز المعوى، وقد يؤدي أيضاً إلى تحديد حرية الإنسان فى سلوكه..

وبصفة عامة يعتبر الخوف من الانفعالات التى تقوت على الإنسان الحياة السعيدة التى تصفى على حياته، أما ما يعتقد بعض الأهل بأن إزالة المخاوف من ذهن الطفل تكون بإبعاده عن مصادر الخوف فهى مسألة غير واقعية.. وقد تعمل على تأجيل الشعور بالخوف، ويرى بعض المربين أن خير وسيلة هى أن نعود الطفل على مواجهة مواقف الخوف فيصبح من الممكن التحكم بها..

وتشكل المخاوف جزءاً مهماً من نمو الأطفال وحياتهم تنمو معهم حتى مرحلة النضج؛ لذا يجب مساعدة الأطفال على تخطى مخاوفهم منذ الطفولة حتى لا ترافقهم وتشكل لهم العقدة والمخاوف المرضية، والتى قد تختلف عن المخاوف العقلانية المشروعة التى يحسها الراشدون.. ومخاوف الأطفال مخاوف مؤقتة تزول مع نموهم، إذا عولجت وتحول إلى دائمة وإلى عقد إذ هى أهمنت..

إن الطفل فى السنة الأولى إذا ترك دون طعام مده طويلة، ظهر عليه ما يبدو حاله الفرع، فيصرخ ويحرك ذراعيه وساقيه بطريقة عشوائية

والمثيرات الأولى للخوف عند الطفل هي الأصوات العالية والشعور بالوقوع من مكان مرتفع، خصوصاً عندما تكون الأم بعيدة عنه.

- ثم يتطور الخوف تبعاً لمراحل نمو الطفل، فيخشى الغرباء وذلك في الشهر الخامس من عمره، فيكتشف اختلاف الغرباء عن وجه أمه وأبيه وغيرهما ممن يلعبون دوراً مهماً في حياته.

- ومع تقدم نمو الطفل تزداد مثيرات الخوف، وتختلف في النوع ففي السنة الأولى والثانية والخامسة يفرغ للطفل من الأماكن الغريبة ويخاف الحيوانات والطيور.

- ويلعب الظلام دوراً مهماً في خوف الطفل فهو يخشى قدوم الليل لأنه مرتبط في ذهنه بقوى فوق الطبيعية لا يقوى عقله على فهمها، كما يخاف تكرار الخبرات المؤلمة التي مر بها، كما في حالة الخوف من الأطباء والعمليات الجراحية وكذلك أطباء الأسنان.

- يخاف الطفل أيضاً مما يخاف منه الكبار كالخوف من الرعد والبرق، الذي يكتسبه عن طريق سلوك الخوف الذي يبدو عند الآباء أو الزملاء.

- وفي سن ما قبل المدرسة يتخيل الطفل أشياء ومواقف لا وجود لها منها الخوف من العفاريت والأشباح والجن، ويتمثل هذا بوضوح في بعض قصص الأطفال والكتب، ومثل هذه الصور الغريبة التي نعلمها لأطفالنا في بعض مجلات وكتب الأطفال لها أكبر الاضرار على نفسية الطفل، وقد تدفع به إلى المخاوف الشديدة الخرافية.

أما طفل المدرسة الابتدائية فإنه يخاف عادة من الأمور الآتية:

المخاطر التي يتعرض لها في الحياة اليومية، كاقتراب سيارة مسرعة منه وهو سائر في الطريق، وهو لذلك يقفز على الرصيف تفادياً للخطر. كما أنه يخاف من الظلام ومن الأشباح والنصوص والحيوانات المفترسة القريبة.

ومن أهم أنواع الخوف، والتي ذكرها بعض الباحثين مايلي:

١. الخوف الطبيعي البيئي: وهو شعور أو إحساس من قبل الطفل أو غير الطفل، أي هو ظاهرة طبيعية وعادية ويأتي كرد فعل لمؤثر خارجي يجعل الطفل وغيره - يتخذ إزاءه أسلوباً وقائياً أو دفاعياً، لذا فإن السلوك الذي يسلكه كل منهما يكون ذا أهمية للحفاظ على الحياة: إما بالهرب من أمام الهائج الذي يطلق النار، أو بالاختباء في مكان آمن حتى لا يراه هذا الرجل. وهذا السلوك من قبل الطفل والبالغ هو سلوك طبيعي وعادي ومنطقي وليس خوفاً مرضياً، (كما ذكرنا ذلك سلفاً).

إن ما تظهره الأم من ردود فعل للخوف من حيوان أو رعد أو ظلام وهكذا، ومن أنواعه ما يظهر في الأحلام بمثابة إنذار للأهل كي يشعروا بما يختلج في نفوسهم من أهوام، ومثل ذلك أن يخاف الولد من قطة أو شخص غريب أو النظير من مكان مرتفع، وكذلك ما يتولد نتيجة صدمات انفعالية مثل أن يذهب للمستشفى، فيرى مشاهد مثيرة ومخيفة كوخز الإبر أو بكاء طفل أو نزييف حاد، أو يتعرض هو نفسه لتجربة مؤلمة.

كما أننا لا ننسى أن الخلافات الزوجية من أكبر الأسباب لزرع الخوف والهواجس والاضطراب في نفوس الأطفال.

وعنى الوالدين أن يتجنبوا السخرية والاستهزاء من مخاوف الأطفال، بل عليهما أن يبذلا العطف والحنان.

٢. الخوف المرضي:

وهو خوف شاذ ومبالغ فيه، ويغلب عليه التكرار، بل يمكن القول أنه شبه دائم لدى المصاب به، وهو شيء غير ملاحظ عند الأطفال بوجه عام، وقد لا يكون هذا الخوف محددًا لدى المصاب به، وإنما شعورًا بالخوف العام وقد يكون خوفًا وهمياً ودون سبب، وهذا الأخير غالباً ما يشاهد لدى الأطفال.

ومما تقدم يمكن أن نلخص أن مخاوف الأطفال إما أن تكون مخاوف حقيقية أو مخاوف وهمية وذاتية ولا محددة.

فمن الملاحظ أن أكثر مخاوف الأطفال هي مخاوف محسوسة، ويعبر الطفل عن أسبابها بسهولة ووضوح مبسط أيضاً.

ومن أمثلة مخاوف الطفل الحقيقية ما يلي:

- أن يخاف الطفل من الطبيب، المدرس، المدرسة، الشرطي والسرقة والرعد، الظلام والكلاب، والحشرات، السيارات، والتجمعات الكبيرة وغيرها.

ومما تقدم نرى أن مصدر الخوف عند الطفل مصدر حقيقي، وليس وهمياً. 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 بهدف تخويفه مثل الجن، أو السرقة خلف الباب أو الذئب أو الضئيم وهكذا..

وقد يزدى الخوف المرضى إلى ظهور كثير من الأعراض الجسدية،
مثل: التبول اللاإرادى والغثيان والقيء... الخ.

وفيما يلى بعض تجاربنا، كانت سبباً فى زرع الخوف حتى
سن متأخرة:

- طفل يخاف القطة بسبب موقف عندما كان عمره عامان فوجىء بها
على السلم وجهاً لوجه وحيداً ومنذ تلك اللحظة وهو يخافها بشدة، وقد
استخدمت هذه الظاهرة فى تخويفه، عند عدم قيامه بعمل ما فهل هذا
صحيح؟

- طفلة تخاف من الظلام حتى بلغت الست سنين؛ لأن أمها لم تطلق الأنوار
بتأنا منذ أن كانت رضية، وعندما بدأت محاولات تعابشها مع الظلام
كالنوم أخذت تتبول لا إرادياً وترتعش.

- طفل عمره (٥ سنوات) أغلق على أخيه المصعد الكهربائى؛ فأصبح
لا يدخله ويتمنى أن يسكن فى بيت لا يوجد فيه مصعد كهربائى، وقد
أصبح عمره الآن (١٣ عاماً).

- وطفل آخر أغلق عليه المصعد الكهربائى واستمر فى الصراخ حتى
أخرج، ومنذ ذلك الحين وهو يخافه وترتعش يداه إذا استقله.

- وطفل آخر يخاف السباحة والبحر، منذ أن كان عمره (٥ سنوات)
عندما حاول أبناء عمه تعليمه السباحة فابتلع كمية من الماء، وصاق تنفسه
وبقى مريضاً عدة أشهر، ورفض النزول بعدها حتى لو فى حمام السباحة
وعمره الآن (١٧ عاماً).

وهناك عبارات خطيرة تزيد من خوف الأطفال:

- احذر من القطة السوداء.

- هل أحضر لك الكلب؟ رباك أن نخرج الآن فالظلام مخيف.

- هل سمعت تلك الأصوات إنها تؤذيك؟

وكذلك المفاجأة والمباغنة للتخريف بأصوات مرعبة أو إحياءات مزعجة.

كما أن القدوة في الخوف أيضاً مؤثرة، فإذا خاف الأبوان من شيء انتقل الخوف إلى الأبناء.

وكذلك الكذب بين الأقران أو الكبار بأن الأماكن الخالية مثلاً مليئة بالثعابين والوحوش، فيخاف الولد ويتوجس إذ تذهب.

ومن المخاوف المرضية الخوف حالة مرضية ومن أنواعه:

الأكروفوبيا:

وهو الخوف من الأماكن العالية.

الأكلوفوبيا:

وهو الخوف من الأماكن المزدحمة.

كلاستروفوبيا:

وهو الخوف من الأماكن المغلقة.

فيسوفوبيا:

وهو الخوف من التلوث.

توكسوفوبيا:

وهو الخوف من التسمم.

زوفوبيا:

وهو الخوف من الحيوانات أو من حيوانات معينة.

الثقوب فوبيا .. أو الخوف من الخوف بمعنى الخوف من أن يتعرض

الإنسان للخوف ، وهذه تعتبر حالات مرضية عند البالغين وأمرأ عادياً وأتياً وعابراً عند الأطفال وتعرف الفوبيا .. بإنها خوف شاذ غير منطقي وغير عقلائي، ويمارسه الفرد كنوع من الدفاع ضد القلق، ولكنه خوف مؤلم وحاد .. والحقيقة فإن معظم اللاس لديهم بعض المخاوف الفوبية، التي يمكن الإشارة إليها على أنها فوبيا طبيعية أو عادية وهي مخاوف صغيرة.

٢. الخوف التقمصي:

- وهناك نوع آخر من المخاوف - كالخوف التقمصي وهو أن تروي للطفل قصة مخيفة وأحداثها مؤلمة لبعض الشخصيات ، فيبقى الطفل يتألم لها أصاب البطل في الرواية، ويشعر بعد ذلك بالخوف من أن يحدث له ما حدث للبطل، أو تخوف من ذبح الحيوانات وروية الدم ، كأن يذبح والده حيواناً منزلياً (خروف العيد مثلاً) له مكانة وحب عند الطفل، مما يولد عنده شعوراً بأن والده قاس ويذبح الطيبين، بل إن والده يمكن أن يذبحه كما ذبح هذا الحيوان ، وهكذا يستمر خوف الطفل حتى يصل إلي مرحلة صعبة.

- وقد يكون خوف الطفل في حالة أخرى مصدرها مختلف، بأن تنتقل حالة خوف الأب أو الأم إلى الأطفال أو أحدهم ، وحالة الخوف هنا هي :

خوف انعكاسي لمخاوف أهله الذين يروون له خوفهم من حيوانات معينة، أو أن يرى أبيه أو أخيه يصاب هلعاً ورعباً إذا ما رأى كلباً أو فأراً، ويكون خوف الطفل منقولاً من أبيه أو أمه أو أخيه إليه .

ومما لا شك فيه أن أكثر مخاوفنا كنا قد اكتسبناها بالمحاكاة والتقليد، دون أن يكون لنا علم محسوس بها أو علاقة مباشرة بأسبابها، وإنما كان خوفنا نوعاً من التعاطف مع من روى لنا تلك القصص، أو نوعاً من التقليد لشعور الراوي لنا.

- وتوجد أنواع أخرى من المخاوف عند الأطفال ، وتكون مخاوف ذات علاقة بموقف مؤلم ومخيف للطفل .. كأن يذهب الطفل مع أمه أو أبيه إلى المستشفى ، وفي المستشفى يشاهد الطبيب يقوم بعمل من شأنه إحداث ألم شديد لطفل آخر، أو رأى دماً ينزف من طفل والطفل يبكي ويتألم ويصرخ والطبيب غير آبه بما يفعله الطفل ، وكان سلوك والده ، ومن هنا يكون خوف الطفل من رؤية الطبيب أو سماع اسمه مرتبطاً في ذهن الطفل، شاهده مع الطفل الآخر.

- وهناك نوع آخر من الشعور بالخوف عند الأطفال، ناتج عن التربية والثقافة والعادات المتبعة في مجتمعه، مثل أن يغرس بذهن الطفل أن هناك جنّاً وعفاريت وغيرها .

- وهناك نوع آخر من مصادر الخوف والرعب عند الأطفال ومنتشرة في كل المدن الكبيرة والصغيرة مثل الخرافات والشعوذة ، فالبعض يعتقد أن مثل هذه الأمور توسع مدارك الطفل، كما يزعم تجار مجلات وقصص الأطفال ومستوردي البرامج التلفزيونية المرخصة أو التجارية والمحشوة بعبارات الجن والعفاريت والسحر بأن مثل هذه الأمور يمكنها أن تخلق لدى

الطفل الخوف والقلق النفسي والشعور المدمر لشخصيته؛ الأمر الذي يجعله دوماً حبيس أفكار وهمية وترقب وخوف وقلق من المجهول ، بل ليس الأمر عند هذا الحد من رد الفعل السببي، الذي نتركه ثقافة المجلات والقصص الرخيصة والتلفزيون ، بل قد ينعدي الأمر إلى أكثر ألا وهو أن يصاب الطفل بظاهرة تجبن والانطواء والشرود الذهني والهروب من مواجهة الحياة والفشل الدراسي والإحباط النفسي .

وقد يتساءل البعض : لماذا يحدث هذا للأطفال ؟

والجواب بسيطٌ دون شك وهو أن الأطفال يتقمصون ما يشاهدون ويعرّضون ويشبهون أنفسهم بأبطال القصص والمسلسلات التي شوهدت أو قرأت من قبلهم أو سمعوا بها من أناس آخرين .

ويقسم فرويد المخاوف إلى نوعين رئيسيين ، هما :

١. المخاوف الموضوعية أو الحقيقية؛

يرتبط هذا الخوف هنا بموضوع معين محدد (كالخوف من الظلام أو الموت) ، ويقسمها إلى ثلاثة أقسام بحسب ما يتوقعه الشخص العادي منها من خطر:

النوع الأول: يكون فيه عنصر الخطر بارزاً كالخوف من الثعابين أو من النار .

النوع الثاني: فيه عنصر الخطر، ولكن وقوع هذا الخطر يرجع لنصدفة المحضة ، مثل: الخوف من السفر في قطار ..

النوع الثالث: لا يوجد فيه عنصر الخطر إطلاقاً كالخوف من صعود الأماكن المرتفعة والخوف من السير في مكان متسع كالميادين والحدائق .

٢. المخاوف العامة أو غير المحددة:

لا يرتبط الخوف هنا أى موضوع ، فحالة الخوف تكون كأنها عائمة لا تستقر على موضوع ما .

وهناك من يصنف مخاوف الأطفال بحسب واقعيتها ومثيراتها إلى نوعين، هما:

١. حسية:

يمكن الطفل (إدراكها بحواسه المختلفة بخلاف غير الحسية؛ إذ لا يمكن للطفل إدراك حقيقتها ومن أمثلتها: (الشحاذ - العسكرى) مثلاً أو من بعض أنواع الحيوان كالحصان و القرد والصرصور وغير ذلك .

٢. غير حسية:

فهو المخاوف غير لحسية كالخوف من الموت ، الخوف من جهنم أو العفاريت أو الغيلان أو غير ذلك .

ويمكن أن يضاف الخوف من الظلام والخوف من النوع في حالة صفار الأطفال إلى النوع الثاني، وسواء كانت المخاوف حسية أو غير حسية فإن الطفل شأنه كشأن غيره يخاف على العموم من الأمور الغريبة عنه غرابة كبيرة ، ويخاف كذلك من الأمور التي ترتبط في ذهنه برياط الخوف .

ويقسم آخرون مخاوف الأطفال إلى الأنواع الآتية :

١. المخوف غير المنطقي والخيالي:

عندما يعاني الطفل مخاوف خيالية كخوفه من الأشباح والمخلوقات القريبة الأخرى .. فمن غير المفيد أن نقول له : ليس هناك ما يدعو

للخوف.. فهذه المخاوف التي نراها نحن الكبار لا مبرر لها، قد يرى الطفل بها كل السرر، ومثل تلك المخاوف التي يراها الوالدان غير منطقية تعد بمثابة طرق غير مباشرة لتمحيص الوالدين وإظهار ما إذا كان على المستوى نفسه من القوة التي يحتاج الأطفال إلى رؤيتها فيها أم لا!

.. وهناك صفة أساسية فإحساس الطفل بالطمأنينة والأمن يتولد من قدرته على رؤية والديه قويين لا يهابان شيئاً، وكذلك فالطفل لديه القدرة على المبالغة في شجاعة والديه بسهولة كبيرة، وأن ما ينبغي على الوالدين فعله كي يواكبا الطفل في هذه المخاوف هو إخباره أنه حتى إذا وجدت هذه الخيالات والتي يخشاها فإنه سوف يلقى منها الحماية، ولن يصيبه أي أذى، وأيضاً هنالك من الأطفال من وجد في ظل مخاوفه تلك حياً ودلالاً كبيرة فصار يتخذ منها الذرائع للتوهم بجوار والديه أو لاستدعاء أمه من سريرها لتسهر قربه، وصعب في هذه الحالة مقاومة الرغبة في تخفيف القلق عن الطفل بهذه الطريقة، والأفضل أن يظل أحد الوالدين بجانب سرير الطفل حتى ينام تماماً حتى يتأكد الطفل أنه في مأمن من المخاوف، وأنهما يكفلان له الحماية الكاملة التي يحتاجها الطفل، وقد يتوتر نظام تنوع الأبوين لأسبوع أو حتى أسبوعين في خلال تلك المعالجة، ولكنها فترة وتمر وعلى المدى البعيد ستساعد الطفل تنمى متاعر الخوف والإحساس الدائم بالأمان حال التغلب عليها بصورة أفضل من نومه لأشهر دون والديه.

٢. المخاوف المعقولة:

طبيعي أن الطفل لتفسير والجديد على هذا العالم يخاف عند رؤيته أشياء وأناساً غرباء.. كأن يخشى الطفل الكلب المفترس والقملط غير المستأنسة، أمر لا غبار عليه، وبعض الآباء يزرعون الخوف في قلب

أبنائهم قسراً، مهلاً.. الأمر لا يدعو إلى التعلق، فإن يزرع الأب الحنون الخوف في تقاطع الطرق وإشارات المرور فهذا ليس نزهياً يحسب عليه بل له. وأن يزرع الأم تخويفاً بقلب طفلها من نار الموقد أو سكين الطبخ.. فهذا أمر محمود العواقب، ومهم وعليها مساعدة الطفل على اكتساب هذا النوع الإيجابي من الخوف الطبيعي والمنطقي وتعليمه كيف يعايش، ويتغلب على عواقب ذلك الخوف، فلو خاف طفلك من كلب البيت المستأنس الوفي فيماكانه وبساطة الهدوء والبقاء واقفاً واستلطاف الكلب وعدم من الخوف منه.

٢. الخوف من سوء الفهم:

إنها مشكلة قد نعانيتها نحن اتناصجون الكبار فكيف الحال مع الأطفال الصغار؟.. كل الأطفال جربوا تقريباً، الخوف من الفهم الخاطئ لمغزى الأحداث أو الأقوال التي يأتون بها ولربما بعض تلك المخاوف في البداية تبدو لنا ممتعة، فمثلاً.. ذلك الطفل أخبره جده أنه لو ابتلع بذرة البطيخ سنمو بطيخة كاملة بمعدته، فراه لو استرجع فيما بعد. أي عند ما يصير يافعاً. لو استرجع هذا الحدث بعد سنوات، فإنه سيذكر أول ما يذكر كم القلق البالغ، الذي انتابه عندما داعبه جده تلك المداعبة اللطيفة بنظر جده والمرعبة بنظره هو، وعندما يصرح الأطفال بالحكايات لبعضهم البعض، فإن تلك المداعبات ستأخذ نصيب الأسد، وسيحكون كم هم خائفون. وبمقدور الأبرين تحجيم مقدار الخوف من سوء الفهم لأدنى حد ممكن، وذلك بالتلميح لتقبل ذلك الفهم، ولكن دون موافقتهم على كل شيء بحذافيره. ولا بد من مقاومة الرغبة بأفكار الطفل، وبصفة عامة لو أنكروا أو همس إنسان مشاعر أو أفكار إنسان آخر.. فإنه لن يعيد الكرة باليروح لك بها

ثانية، سواء كانت معقولة ومقبولة أم لا، ومن هنا تضيع فرص كثيرة قد تمكن الأم والأب من مساعدة طفلها.

٤. المعاني المحرقة:

بإمكان الأبوين مساعدة الطفل على التخلص من المعاني المحرقة والفهم الخاطي، بالتفتيش في داخله لمعرفة الطريقة التي يفكر بها الطفل في موضوعات بعينها ومارد فعله وإحساسه نحو هذه الأحداث.. كذلك من الممكن لكما أن تنظرا لسلوكيات الطفل، والتي تميز بين التكوين السوي وما عداه - كالراحة في النوم والشهية للطعام من عدمها والصدقات مع الأطفال، ودرجة الاهتمام، والحماس لممارسة نشاطات، ونوع تلك النشاطات. ولا بد لنا أن نعلم أن الخوف شأنه شأن أي تصرف إنساني، جزء من تكوين الإنسان الطبيعي، وهو يواكب مراحل النمو المختلفة للطفل، وهو أمر خارج عن إرادته، وعن نطاق الحماية التي يكفلها الوالدان بالمنزل، كما أن يتعلم الأطفال كيفية مواكبة المخاوف المعقولة والمنطقية حافزهم؛ للقضاء عليها والمرور بها مرور الكرام، دون أن تشكل لديهم مرضاً وعقدة نفسية.



أبرز المخاوف عند الأطفال

ذكر بعض الباحثين الذين اهتموا بمشكلة الخوف عند الأطفال عدداً من المخاوف الشائعة، والتي تعتبر من أبرز المخاوف في مرحلة الطفولة سوف نستعرضها خلال العرض التالي :

١- الخوف من البقاء منفرداً في البيت:

أو خوف الطفل من أن يترك وحده في البيت وبالتعمق في أسباب هذه المخاوف ، نرى معظم الكائنات لحيية تستمد الإحساس بالأمان من مصدرين هما : الشخصية القوية ، وولاء وقوة الحفظاء . والحقيقة فإن هذه هي حالة الطفل الصغير الذي لا حول له ولا قوة؛ فهو يستمد قوته من حلفائه وهم الأهل طبعاً في هذا المجال ومن الطبيعي فإن تركه وحيداً ولو لوقت قصير يجعله محروماً من هاتين القوتين ، فهو غير قادر حتى على الحصول على طعامه، ويعتبر أحد عناء النفس ، أن العزلة هي المصدر الأكبر للزعج في الطفولة المبكرة .

أما عن ترك الطفل من قبل أمه بداعي ظروف عملها خارجة المنزل فلا خوف من ذلك بشر أن تمنحه المحبة الكافية وتشعره فعلاً بأنها تحبه؛ حتى يشعر شخصياً بهذا الحب وألا تعامله كأمر واقع مفروض عليها وأن كل ما يطلب هو تأمين مأكله ونظافته وملبسه وأمين وسائل التسلية ووسائل المحبة بطريقة موضوعية ومعتدلة دون إفراط، ثم استكملت ذلك بترك الولد مع أناس موثوقين محبوبين من قبله، فإن ذلك لن يتسبب في مخاوف طالما أنه متأكد بأن أمه سوف تعود إليه في وقت محدد.

وبعض الأهل يزرعون الخوف في نفوس أطفالهم على غير علم بذلك فهم يلحون بمسألة إبقاء الطفل وحيداً في البيت، وكأنها قصاص للطفل كأن يقول أحد الوالدين للطفل (إن فعلت ذلك، أو إن لم تكف عن عمل ذلك) سوف أتركك وحيداً في المنزل، وفي هذه الحالة تصبح مسألة الترك وحيداً في المنزل بالنسبة للطفل بمثابة التهديد المرعب، الذي ينطوي في طياته على القصاص. ومن هنا يعلو صراخ الطفل وانصياعه القسري للأوامر الصادرة إليه لمجرد تهديده بهذا الأمر المرعب (وهو البقاء وحده في البيت).

٢. الخوف من الحيوانات،

هذه المخاوف مشتركة عند معظم الأطفال، وتتضاءل مع نمو عقل الطفل ومع فهمه لطبيعة بعض الحيوانات وخاصة الأليفة منها أو توحيد العلاقة بها.. لكن قسماً كبيراً منهم ترافقهم هذه المخاوف حتى مرحلة النضج والرشد، فيشعرون بالخوف من الحيوانات صغيرها وكبيرها، المتوحشة منها منها والأليفة. وقد ثبت من التجارب أن تعويد الطفل ملاطفة وإطعام القطط والكلاب بصورة تدريجية والتعاطف معها كمخلوقات ضعيفة وهو أقوى الذي يقدم لها العون لما في قلبه من الحب والرحمة للضعفاء. إن هاتين الطريقتين: النظرية والعملية أي التعاطف العلى، وزرع مشاعر الشفقة من شأنه أن يخلق الألفة المطلوبة بين الطفل والحيوانات، ومن ثم يرسل من نفسه الخوف منها وتستبدل هذه المشاعر بنقيضها.

٣. الخوف من الظلام

تعتبر هذه المشكلة من المشكلات السلوكية التي تهدد الأطفال، ومع ذلك

فإن التخصص من عامل الخوف من الظلمة يتطلب من الأهل والكل صبراً والتصرف بذكاء حيال ولدهم ؛ مما يخفف من آلامه وأحزانه، وهذا الخوف يختفي تدريجياً كلما تقدم الولد في العمر ..

وقد يذرع بعض الأولاد بالخوف ليناموا مع أهلهم، وهنا يتوجب إقناع الولد بضرورة النوم في غرفته مع ترك الباب مفتوحاً وإضاءة الممر حتى يتغلب على مشكلته النفسية التي يعاني منها مرحلياً، كما يتطلب عدم تساهل الرصوخ لرغبات الولد واعادته الى غرفته للنوم من جديد ؛ لأن كل معالجة خاطئة قد تدفع الولد الى إعادة الكرة مراراً مما يحول دون إعادة الأمور الى مجاريها الطبيعية، كما يمكن لأحد الوالدين أن ينام بجوار ان طفل الى أن ينام حتى يشعر بالأمن والطمأنينة، كذلك لا يمكن أن نعد الولد وعداً صادقاً بأن نسدري له ما يريده في اليوم الثاني إذ قبل العودة الى غرفته للنوم، وهناك عديد وكثير من الحالات الصعبة التابعة لحياة الأطفال، والتي تستوجب عادة وأحياناً مساعدة الطبيب النفسى ..

يرتبط الخوف من الظلام ارتباطاً وثيقاً بالخوف من الأماكن الجديدة وهو شائع بين أطفال ما قبل الخامسة . ولكن هناك من الأطفال من يدخلون وينامون في الغرف المظلمة دون حاجة لإضاءة الحجرة ودون شكوى، والانزعاج من الظلام قد ينشأ من أسباب متنوعة . وقد يكون الخوف من الظلام حقيقياً وقد يكون مصطنعاً ، فالأطفال الذين يرفضون النوم في الميعاد، والذين لا يحبون أن يتركوا المرح الذي يجدونه في مصاحبة الكبار هي أمور كثيرة ما يقوم بها الأذكاء من الأطفال، فكثيراً ما يتصنعون الخوف من الظلام.

لكن الخوف من الظلام قد يكون خوفاً حقيقياً نشأ لأسباب عديدة :

عقب انفصاله عن الأم، عقاب الطفل لممارسة العادة السرية وخوفه من ممارستها تحت ضغط الدافع إليها عندما يترك وحيداً فيتخذ الخوف من الظلام تبريراً يضمن به بقاء الأب والأم بجانبه حتى ينام . ولجوء الطفل إلى العادة السرية في المواقع إنما هو لجوء إلى نفسه يستمد منها السرور والسعادة، ويكثر الخوف من الظلام عادة قبل الخامسة أو السادسة ويرتبط بعدم شعور الطفل بالأمن.

٤- الرعب والخوف

هذه المشاكل والحالات التي تحدث نيلاً في أكثر الأحيان، وخلال فترة نوم الأطفال والأسباب تكون كثيرة ومختلفة، وخلال هذه الفترة يكون الولد شاحب اللون ومضطرب الأعصاب مذعوراً، مع الشعور بزيادة في النبض الشرياني وسرعته وضربات القلب، فهنا يجب :

- * تهدئة الولد.
- * البحث عن السبب.
- * معالجة الحالة النفسية.
- * مراجعة الطبيب.

وبعض المسكنات والمهدئات قد تكون ضرورية خلال فترة من الزمن، كما يتوجب على الأهل مراقبة الولد خلال نومه مع مراعاة ترك باب غرفته مفتوحاً حتى لا يشعر بالوحدة.. ومن ثم يتكون لديه الخوف.. كما أنه يستحسن إضاءة الغرفة التي يمكث فيها الولد قليلاً... ومن خلال ذلك ينبغي على الأهل مراقبتهم لأولادهم والنوم معه لفترة من الزمن، وعدم إظهار خوفهم عليه حتى لا يرتبك، وقد يساعد الطبيب الولد على الخروج من مشكلته عن طريق المعالجة الطبية والنفسية... إذا استدعت حالة الطفل ذلك.

٥. التهديد بالعقاب والخوف

حينما يستطيع الطفل المشي سيأخذ في الاهتمام واللعب بكل ما يقع تحت بصره وما يستطيع الوصول إليه ،وهنا تبدأ فترة الأوامر والعقاب وتهديد الطفل بالعقاب يولد فيه الخوف ويجعله يشعر بأنه سيؤذي إذا كسر إحدى القواعد التي وضعتها له أمه ، والتي لا يفهم لها سبباً... وهذا التهديد من جانب الأم يترجم داخل نفسه على أنها لا تحبه لعل الشيء الذي لا يخطر ببال الأم دائماً أنها لا تستطيع في أي حال من الأحوال الوصول إلى النتيجة ، التي تريدها بطرق أخرى بسيطة ..

وأن أكثر الأطفال يستجيبون لكلمة :لا: إذاً فهو السبب، ولكن ذلك لا يحدث دائماً .. فقد يثير طفلك عاصفة هوجاء، إذا حاولت منعه عن عمل ما ولكنك ستفاجئين في كثير من الأحيان بامتناعه، لو حاولت شرح هذا الأمر له .. فحتى الطفل الذي يبلغ عاماً واحداً يستطيع أن يفهم لماذا يصرح له بأن بعض دميته ولا يعرض ذراع أخيه أو أبيه .. وكثير من هذه المضايقات يمكن تجنبها بقليل من الفهم .. فالكتب التي يمزقها الطفل يمكن إتقانها لا بعقابه، بل بإعطائه جريدة قديمة بدلاً منها، وبهذه الطريقة يفهم الطفل أنه يستطيع أن يعمل ما يريده بطريقة أفضل بكثير.

٦- الخوف من الموت:

قد يكون لخوف الطفل من الموت السبب نفسه، الذي من أجله يخاف من العزلة فالموت مظهر من مظاهر العزلة .. والطفل الصغير يتألم أشد الألم من مظاهر العزلة التي يتصف بها الموت.

فهو يبكي على الحيوان الأليف الذي يموت ويحرم من تدليله، بينما

يرى في موت الكبير هجراً له وإهمالاً لشخصه . وهو لا يستطيع أن يقاوم هذه الأفكار الحزينة فيدفنها في أعماقه ، وتكتها تنمو وتنفجر أحياناً بعد زمن تحت تأثير ضغط قوى من الخارج . فقد وجد في حالة الحروب أن الذين يصابون بانهيار عصبي ، كثيراً ما كانوا يسترجعون بذلك حالات القلق التي عانوها في الطفولة ، وربما كانت حالات القلق هذه مرتبطة بالموت .

والخوف من الموت قد يحدث للأطفال نتيجة موت عزيز على قلوب العائلة ، ويمتد هذا النوع من الخوف إلى كل ما له علاقة بالموت كالخوف من المقابر ولواحقها ، وظاهرة الموت ظاهرة غيبية غامضة على الطفل وكل غامض يبعث الخوف في النفس .

٧- الخوف من المرض :

يحدث الخوف الحاد اضطراباً في السلوك . . قد يعوق تحقيق أهداف الفرد فيزداد بالتالي توتره واضطرابه . وعندما لا يصل إلى تفسير معقول لمخاوفه ينظر إلى نفسه كمُخض يختلف عن الآخرين ، أي إنه غير طبيعي . والذين يشعرون باضطراب سببه غير واضح أي ليس لمخاوفهم سبب معقول ، يسهل التأثير عليهم وتحويل مشاعرهم إلى اتجاهات أخرى قد تكون مرحاً ونشوة أو غضباً .

فقد تميزت بعض النساء بخوف مرضي من الفئران ، وعندما أوحى إليهن بأن الاستجابات الانفعالية التي يعيشونها بسبب الفئران كانت رد فعل لعقار ، يقوم بعض الباحثين بتجزيته لدراسة تأثيره حدة الابصار ، أصبح أكثر قدرة على الاقتراب والإمساك بفئران التحارب المعملية .

وهناك بعض الأفراد الذين يتميزون بخوف قوى غير معقول من بعض

الاضطرابات الفسيولوجية؛ لأنها ترجع إلى قوى خارجية تعمل على إبتائهم، وعندها يتقبل الفرد مثل تلك المعتقدات الشائعة في مجتمعه حول الأسباب الخارجية للأمراض كالأرواح الشريرة والسحرة وغير ذلك.

وبعض الأمراض غير القابلة للشفاء واحتمالاتها، فمن السهل أن ندرك كيف يتقبل مصيره كأمر مفروض لا علاقة له بكل القوانين العلمية. ويدعم مثل هذا التفكير أو مثل هذا الشعور بالعجز والاستسلام لأفراد جماعته التي يشيع بينها مثل هذه الاعتقادات، وإذا ما خرج على هذه المعتقدات وأنكرها نبذوه. ومن أهم وظائف التربية الحديثة تأكيد مفهوم قدرة الإنسان على التحكم في بعض العوامل الطبيعية المحيطة به وتحقيق رسالته في هذه الحياة. فمثلاً لو أن مريض السرطان قد تبين علماً أنه يصيب الحيوانات بعد فترة طويلة من التنبيه العصبى واليقظة الحادة والنكبت والشعور بالعجز، فمن السهل أن نتوقع مدى الخوف الذي ينتاب الفرد الذي يعتقد أنه محطمه، وما يمكن أن يؤدي إليه هذا الاعتقاد من صدمه مدمرة أو موت محقق.

٨- الخوف من فقدان العطف:

بعد الخوف من فقدان العطف فلغاً أساسياً، وأغلب ما يعانيه الأطفال من مخوف يتبع من هذا القلق، وقد يكون أول ما يتعلمه الطفل من خوف؛ فكل المخاوف الأخرى يمكن ردها إلى خبرات حدثت للطفل في الشهور الأولى من حياته حين كان ارتياحه متوقفاً على حب أمه له، ولا تقتصر هذه الخبرات على ما حدث للطفل، بل يدخل في ذلك شعور المحيطين نحوه.

أ- الغذاء والحب: وأول سبب عدم ارتياح الطفل هو الجوع أو الخوف من ألا يحصل على ما يكفيه من الغذاء، الذي يمكنه من الاستمرار في الحياة، ودون وجود شخص يهتم بالطفل ويعطف عليه، لا يستطيع أن يحصل على الغذاء، وإذا توافر هذا الشخص كان محبوباً لدى الطفل،

ويصبح للارتباط بين الطعام والعطف أثر عميق في اتجاهاتنا العقلية وتصرفاتنا في الحياة عندما نكون، وأصبح أكل الخبز رمزاً للمحبة والصدقة الدائمة ودعوة الغير للأكل مظهراً للتقدير والمحبة، والخوف من عدم الحصول على القدر الكافي من الطعام شعور يستمر معنا طوال حياتنا، فعندما نعلم بنقص في سلعة ما نسارع إلى تخزين ما يقع تحت أيدينا منها. ومجرد وجود الطعام يعطى شعوراً بالأمن النفسي، فضمان الغذاء ضروري، ويجب أن نطمئن الطفل دائماً على وجود الغذاء، وألا نمتعجه أثناء تناوله لوجبة طعامه حتى لا نبذر بذور الخوف في نفس الطفل؛ الأمر الذي يعوقه عن التغلب على مشاكله الحيوية بعد ذلك ويعطل نموه.

ب- الانفصال عن الأم: بعد انفصال الطفل عن رعاية أمه تهديداً لسلامته؛ ولكي يتحمل هذا الانفصال يجب أن يعرف عن طريق التجربة الشخصية أن الأم ستعود إليه حتماً في أي وقت ما، وأنه سيلقى العناية من شخص آخر بالاهتمام نفسه. مثل هذا الشعور يسبب له ارتياحاً نفسياً، وإلا سيعتقد أنه لن يجد الراحة، وأن الأم لن تعود إليه مما يزيد مخاوفه. فالانفصال عن الأم يمكن أن يؤثر على مستقبل حياته، ولكن إذا كان رجوع الأم مرتبطاً بعودة أمه وطعامينته، كانت الأمور يسيرة غير باعثة على الخوف والقلق. ولكن الانفصال المتكرر الطويل قد يحدث جرحاً

انفعانياً لا يلتزم . وأحياناً ما يهدد الوالدان طفلهما بالانفصال عنه، وقد يسلك تبعاً لذلك سلوكاً يرضيهما وتجنب ما يسبب افتراقهما عنه، ولكن هذه التهديدات قد تسبب في نفس الطفل شعوراً بانفلاق ناجماً عن اعتقاده بأن والديه سيختفیان عنه يوماً ما. وتستطيع الأم أن تقلل قدرأ كبيراً من قلق أطفالها، إذا عملت دائماً أن تحوّل بينهم وبين شعورهم بأنهم مهددون دائماً بخطر انفصال أهمهم عنهم. فالانفصال هو أعظم الموقف في نظر الأطفال نهديداً لسلامتهم .

٩- الخوف من الأماكن المفتوحة:

ويطلق عليها العلماء أيضاً «فوبيا الأماكن المفتوحة»، وهي شائعة عند الأطفال ، ويرى بعض العلماء أنها «إزاحة لمشاعر العدائية تجاه الوالدين أو خوفاً من الحفريات العدائية للطفل نفسه» ، والأطفال يميلون إلى تأويل كل ما يقوله الآباء بطريقة حرفية فالطفل الذي يسمع أمه وهي في حالة غضب - تقول : سأقلد نفسي لأرناح من هذه الحياة - فإن الطفل غالباً ما يكتسب في لارعيه حقيقة حدوث هذا الأمر في وقت من الأوقات، وربما تكون ملازمة البيت وخوفه من الخروج منه هي بدافع لاشعوري؛ لمنع الكارثة التي ستحدث للأم حسب توهمه .

والأم التي تتعلق بولدها، مرددة أنها تشعر بالنسلية بقرية، والانزعاج لغيابه لا يتردد هذا الطفل من ملازمة البيت لمنع انفلاق عن أمه فيصاب فيما بعد بالفوبيا، حيث يكون خوفه تعبيراً مزاحاً لقلب الأدوار، بمعنى أنه ينزعج على والدته بدلاً من انزعاج والدته عليه.

١٠- الخوف من الضمير:

هناك طائفة من مشاعر القلق عند الأطفال تتعلق بشعورهم الداخلي بالصواب ونسئها الضمير، ويقوم الضمير بدور الرقيب على سلوك الفرد، فهو يضع للفرد مستويات للسلوك وهو الجزء الأخلاقي المعتدل فينا، والذي يذكرنا بأن لنا مثلاً علياً، وواجبات نحو أسرتنا ومجتمعنا.

والضمير هو الذي يدفعنا إلى تحسين أنفسنا بالابتعاد عن التصرفات غير الاجتماعية والهدامة. وكثير من الأطفال يعانى وخزاً وجدانياً شديداً بسبب هذه السلطة الداخلية؛ فهؤلاء الأفراد قد يكون لديهم ضمير قاس يمنعهم من تذوق اللذات الاعادية في الحياة. وكثيراً ما يظل الفرد يحسب نفسه عن تصرفات ومشاعر، لا يعتبرها أغلب الناس خاطئة أو سيئة، وقد يدفعه ضميره هذا إلى التردد فيصبح غير قادر دائماً على أن يكون حازماً في أموره، واختيار الطريق الذي يسلكه بنفسه، والأطفال بوجه خاص معرضون للمعاناة مما يعنيه عليهم الضمير؛ خاصة وأن خبراتهم المعدودة لا تمكنهم من وضع معايير لأنفسهم، يحكمون بها على تصرفاتهم، وكثيراً ما يخافون من أن يتصرفوا تصرفاً خاطئاً فيوصفون بأن تصرفاتهم خاطئة.

وقد يكون الشعور ذو الاتجاهين سبباً في الشعور بالإثم وتأنيب الضمير. فالطفل يحب والده، وقد يكرهه في الوقت نفسه، ويصايقه جداً هذا الشعور العدواني نحو والديه اللذين يشعر نحوهما بالحب، وتكن الطفل بمرور الوقت سيتعلم أنه يمكنه أن يحب وأن يكره في الوقت نفسه، ولكن الشعور العدواني عند الطفل الصغير نحو والديه اللذين يحبهما يحيره ويخيفه.

١١- الخوف من الوحدة:

الإنسان اجتماعي بطبيعته، فنحن نبحث دائماً عن صحبة الآخرين

كشركاء حياة في حالة الزواج وكأصدقاء وكزملاء عمل أو دراسة أو لعب أو كزملاء في جماعة رسمية. ومن الصعب أن يعيش الإنسان بمعزل عن الآخرين وقليل جداً من الناس من يمكنه أن يعيش بمفرده، ومنهم النساء والرهبان وهي حالات شاذة. ولعل ما يعانيه المسجون في سجنه الانفرادي من حرمان من تقبل الناس له لتعبير صادق عن الطبيعة الاجتماعية للإنسان، فحرمان الفرد من فرحته بوجود مع الآخرين هو أقصى عقاب له، ويعيش الإنسان في جماعات وتقوم حياته على الأمن الذي يستمد من الجماع. ويذكر علم الاجتماع أن تجمع الإنسان مع غيره من الناس في جماعات يرجع إلى غريزة التجمع، والرعية هي البيئة الطبيعية للعادية للإنسان، وسيشعر الفرد الواعي بالارتياح في الوجود الطبيعي للزملاء وبعدم الارتياح في عدم وجود الزملاء، وأن الوحدة ليست في صالحه فهي رعب حقيقي ومصدر لكثير من متاعبه. إن غريزة التجمع كما يسميها علماء الاجتماع تبدو واضحة في الأنواع التالية من السلوك التجمعي للإنسان :

- ١- الخوف من الوحدة سواء البدنية أو العقلية.
- ٢- الحساسية الزائدة لنداء الجماعة أكثر من أي مؤثر.
- ٣- انتقال عواطف الجمهرة للفرد سواء في حالة عنفها أو في حالة رعبها.
- ٤- الخضوع لتأثير قيادة الجماعة.
- ٥- الاعتماد على كونه معروفاً بأنه عضو في الجماعة.
- ٦- وتزداد مشاركة الفرد للجماعة كلما ازداد مستوى الخوف لديه، وتشير البحوث العديدة إلى أن العزلة أو البحث عن المشاركة، والخوف من

الوحدة كالخوف من الظلام ينشأ من شعور الطفل بعدم السعادة، وينشأ نتيجة الألم والحنين اللذين يتناوبان الطفل عند شعوره بالوحدة والإهمال، فيخاف من أن يترك وحيداً.

ويتعلق الخوف من الوحدة بالشعور بالحرمان من العطف أيضاً والشعور بأنه غير محبوب من أحد، فالطفل في حاجة لتشجيع الكبار له وعنايتهم به طوال مدة نموه ومعاونتهم له على السلوك الذي يتصف به بشجاعة، وعندما لا يجد انطفل الرضا من الكبار يتمسه في الأشياء التي يمتلكها فيحبها، ويخلع عليها الإعجاب، وتعطف اللذين يتوق إليهما واللذين حرم منهما؛ فالعطف يجعل الأطفال يشعرون بأهميتهم، وهذه الأهمية تساعدهم على تنمية رغبتهم في محاولة أشياء جديدة، بل وتساعدهم على النمو، ويزداد تعلق الطفل بعطف الآخرين وإعجابهم به وتشجيعهم إياه.

١٢- الخوف من الحديث أمام الناس:

هذا الخوف من الحديث أمام الناس وخاصة أمام المعلمين، وهذه الظاهرة تعرف عند العمة بالخجل أو الحياء. وهي شكوى تتردد لدى بعض الأطفال ويرتعدون خوفاً في حين يتمتعون بطلاقة الحديث في منازلهم، ويشعرون بالتلعثم أمام المدرسين، وهذه حال الذين يقفون أمام المذيع في طابور الصباح؛ حيث يعتربهم الخوف والارتباك والتردد، وهذه الظاهرة يمكن علاجها عند الأطفال أو عند الكبار بتعود القراءة منفرداً، وبصوت عال، والوقوف أمام المرأة في الطبيعة أو أمام الأهل، والقيام بإلقاء كلمة، أو قصيدة أو مقطوعة شعرية - مثلما فعل الخطيب اليوناني الذي كان يقوم بإلقاء الخطب أمام الصخور والأشجار فتحول إلى خطيب مفوه من أفضل الخطباء في عصره وأكثرهم فصاحة، وكان من قبل أكلن اللسان.

وفيما يلي ثلاث حالات يعاني أصحابها من الخوف والخجل الاجتماعي:

الشباب الأول: يشكو من الخوف من الناس ومواجهتهم؛ لا سيما إذا كان رسمياً، كإلقاء سؤال أمام الطلاب في المحاضرات أو إجابة سؤال. وحدثت أعراض القلق مثل: ازدياد سرعة ضربات القلب والرجفة والرعشة في الجسم وتصبب العرق وعدم التركيز، والشعور بحالة شبه إغماء.

الشباب الثاني: يعاني من صعوبة في النطق أمام الآخرين، والميل إلى الصمت، وقد ترك الدراسة خوفاً من الوقوع في الإحراج أمام الآخرين، ويخاف من المستقبل؛ حيث إنه لا يستطيع التعبير عن نفسه.

الشباب الثالث: يصاب برتجاف في الأيدي والأرجل والرأس والفم، عندما يقوم بأي عمل حتى بين الأهل والزملاء.

وهذه الحالات وهذا النوع من الخوف منتشر في المجتمعات العربية عموماً بنسبة، ربما تكون أكبر من المجتمعات الغربية، كما بينت بعض الدراسات أن نشوء مثل هذه الحالات له علاقة بالتدريب والتمرين في مراحل النمو الأولى ومراحل المراهقة والشباب.

والمقصود هو التدريب على الكلام، والتصرف الاجتماعي مع الآخرين، والثقة بالنفس، واكتساب القدرات والمهارات الاجتماعية.

ومن الناحية العلاجية يصف الأطباء بعض الأدوية النفسية والمنظمة لضربات القلب والرجفة، وهناك من يفيد من مثل هذا العلاج وتحسن الحالة مع مرور الزمن.

١٣- الخوف الناجم عن الحرب والغارات الجوية:

وبما أننا نعيش هذه الأيام حالة من الأسى على أطفال العراق على الحرب التي في بلادهم .. فهناك نوع من الخوف، وهو الخوف الناجم عن الحروب. وتبين إحدى الدراسات التي شملت ٤٤ طفلاً تعرضوا للغارات الجوية على مدينة لندن في الحرب العالمية الثانية أن ٦٠٪ من هؤلاء الأطفال ظلوا يعانون لسنوات طويلة من الخوف، وأن الاضطراب النفسي الذي نجم عن افتراقهم عن أمهاتهم كان أعمق بكثير من خوفهم من صوت القنابل المتساقطة عليهم.

١٤- الخوف على الآباء،

هذا النوع من الخوف عند الأطفال غالباً ما يكون مرافقاً لظاهرة القلق الدائم. وينتاب الأطفال الذين ينتمون إلى آباء من ذوى المراكز السياسية المرموقة أو من أصحاب الثروات، أو من المرموقين المحمودين في مجتمعهم.

ويشير علماء النفس إلى ظاهرة أخرى من مخاوف الطفل على والده فقد تكون أحياناً تعبيراً لاواعياً عن مشاعره العدائية نحو هذا الوالد، وخوفه من أن تتحقق هذه الرغبة عن طريق إنسان آخر. وهذا يدل على صراع داخلي يعانيه الطفل .. إنه خوف من أفكاره ورغباته هو.

١٥- الخوف من الغرباء

يتضايق معظم الأطفال خاصة بين الشهرين الخامس والثامن من اقتراب الغرباء منهم، ويعبرون عن ذلك بالعبوس والصراخ والابتعاد، ويبلغ قلق الرضيع من الغريب ذروته في نهاية السنة الأولى؛ والسبب في ذلك أن

لنطفل في هذه السن قدرة معرفية على التمييز المؤلف، ويميز المؤلف حوله خاصة من وجوه البشر، وحسب ردود أفعال الغرباء نحو الطفل تتكون الثقة والأمن أو عديمها.

ويمكن إبراز أهم العوامل التي تظهر الخوف من الغريب على النحو التالي :

١- مقدار الأمن الذي نما عند الطفل نتيجة لشكل التفاعل بين الرضيع والحاصن، فالخوف من الغريب يتناسب عكسياً.

٢- الظروف والملازمات الاجتماعية وغير الاجتماعية المحيطة بموقف المواجهة بين الطفل والغريب.. هل تمت المواجهة في مكان مألوف أم غير مألوف؟

٣- الطرق التي يسلكها الغريب نحو الطفل.. فالاقتراب: هل تم بشكل مهادن أم بشكل عادي؟

٤- بعض الصفات الشخصية للغريب، من حيث: الجنس، العمر، المظهر العام، كالحجم والشكل.

إن النمو الطبيعي للطفل يتميز بمروره بعدد من المراحل، وهذه المراحل لها صفاتها المميزة من حيث تطور القدرات الجسمية والعقلية والسلوكية.

ويمر الطفل بمرحلة الخوف من الأشخاص الغرباء منذ الشهر السادس وحتى اثنين ونصف من العمر، وهذه مرحلة طبيعية كما ذكر سابقاً، ويظهر بعض الأطفال نوعاً من الخوف والاعتماد على الأهل عند اللقاء مع الأقرباء أو الأصدقاء أو الأشخاص الغرباء، وهذا الخوف حالة طبيعية في كثير من الأحيان.

وتنتشر هذه الاضطرابات أكثر بين الأطفال الذين لديهم أمراض جسيمة شديدة والتشوهات المختلفة، وغير ذلك من العاهات الجسمية مما يصعب على عولاء الأطفال التكيف مع غيرهم.

ومن الأمور المهمة والتي لا تلقى الاهتمام الكافي هي تغيير سلوك الأبوين تجاه الطفل، من حيث: إطلاق الصفات السلبية عليه وعدم إشراكه في بعض المناسبات؛ نظراً لأنه خجول، ولا يتفاعل، بل يجب الأخذ بيده وبالتدريج ليزيد من مشاركته وتفاعله، ويحتاج الأبوان إلى الصبر وبعض الجهد والمعلومات؛ إضافة لهدوء الأعصاب، مما يساعدهم على استمرارهم في خطة التشجيع المستمر، وتفهم خوف الطفل وقلقه والحوار معه، وتفهم أحاسيسه وآرائه، والعمل على تعديلها، وفيها مزيد من التدريب والاهتمام. ويمكن للعلاج النفسي أن يكون عوناً للأهل في تقدير حالته وإعطائه الإرشادات والملاحظات المفيدة ضمن برنامج علاجي محدد، إذا كانت حالة الطفل تستدعي ذلك.

١٦- الخوف من الطبيب:

لماذا يخشى الطفل الأطباء؟

قد عبر الطفل عن مشاعره، ويطرح العبارات التالية:

«هل سأشعر بالألم».

«لا.. لا أريد أن أذهب إلى الطبيب».

«أرجوكم لا تحضروا لي الطبيب».

هذه العبارات أو مثلها، والتي تشير إلى الخوف من الأطباء ومن دخول

عيادتهم، كثيراً ما نسمعها من الأطفال، ولعل الأم قد سمعتها يوماً من الطفل في غرفة الانتظار بعيادة الطبيب.

إن الفزع من الأطباء؛ وخاصة طبيب الأسنان قد يبدأ الشعور به مبكراً عند الأطفال؛ فالطفل أمام مثل هذا التهديد لابد أن يخشى الطبيب والأطباء كلهم؛ لأنه يتصورهم ببساطة مصدر ألم وإزعاج، كما أن كثيراً من الأمهات في الحقيقة لا تهتم بإعداد أطفالهن الإعداد المناسب.

إن الخوف إحساس معد.. وهذا أول ما يجب أن تعرفه الأم حينما يحتاج الطفل لإسعاف أو علاج، فإذا كانت الأم نفسها خائفة من الخدمة الصحية التي سوف تقدم لطفلها أو مما سيخبرها به الطبيب.. وكانت من هذا النوع من الأمهات يمكنها أن تعبر عن خوفها لزوجها أو لإحدى قريباتها، ولكن يجب ألا تظهر هذا الخوف أمام الطفل، ولابد كذلك لمقاومة خوف الطفل، من الأطباء أن تنقل له مشاعر إيجابية عن دورهم في خدمة المجتمع في كل فرصة تتيج ذلك.

فمثلاً تقول: «إني أتذكر عندما كنت مريضة (أشكو من ضرس مؤلم) في العام الماضي وذهبت للطبيب، فأذا به يخلصني من الأذى الشديدة بإعطائي علاجاً فعالاً، وإني لسعيدة بالذهاب إليه في الوقت المناسب».

١٧- الخوف من الحشرات والحيوانات:

فبعض الأطفال يخاف من الحيوانات والحشرات، التي تنتشر عادة في البيئات المحلية للأطفال، مثل: القطط والفسران والكلاب والعنكبوت والصراصير، وكثير من الأطفال يخاف من بعض الحيوانات دون أي

اعتبار لكونها أليفة أو ضارة؛ وينتج مثل هذا الخوف عادة من كون الطفل لم يألف بعد هذه الحيوانات في بيئته، أو أن يكون الحيوان نفسه مخيف المنظر مثلاً وقد يتعمم الخوف إلى الثياب ذات الفراء والمعاطف المصنوعة من جنود الحيوانات أو من فرائها، وكذلك قد يخاف الأطفال أيضاً من انطير نتيجة منظر الريش عليها... وهكذا.

١٨- الخوف من الأماكن والمواقف الجليدة؛

وقد يخاف بعض الأطفال من الأماكن انفسحة أو الغريبة أو العظيمة، وبعض الأطفال يخاف من الظلمة ويأخذ الخوف صورة الرعب والهلع عنده، وما يرتبط بالأماكن العظيمة من هواجس الجن والعمفارىت النى تختزن فى ذاكرته مما سمعه من قصص خيالية، تلى عليه من قبل والديه أو معلميه، كما نجد بعض الأطفال يخاف حتى من محلات الجزارة أو الصيدليات أو المستشفيات أو عيادات الأطباء.

١٩- الخوف من الظواهر الطبيعية؛

وهذه مخاوف مؤقتة تختفى مع تقدم الطفل فى النمو، مثل: الضوضاء والعواصف وغيرها.

٢٠- الخوف من الأخطار المتوهمة؛

مثل الأرواح والأشباح، وهذه أيضاً تختفى عند سن الرشد، ويلحق بهذه المخاوف: الخوف من الحرب - اللصوص - المسلحين. وتتحول تلك المشاهد إلى وساوس نئاب الأطفال، ولا تغيب عن أذهانهم.

٢١- الخوف من ركوب بعض الوسائل:

كأن يخاف الطفل من ركوب المصاعد الكهربائية والطائرات والسفن والسيارات، وغير ذلك من أدوات الركوب القديمة والحديثة.

٢٢- الخوف من بعض الأدوات:

كأن يخاف الطفل من السكاكين وشكل الحقنة وإبرة الخياطة.

٢٣- الخوف من العداوة والنقد:

كأن يخاف الطفل من مشاعر الغضب التي تنتاب الكبار وأصواتهم المرتفعة والمشجارات أو الخلافات العائلية، التي تتبعها في العادة كثير من أنماط سلوك الغضب والانفعال، كما يخاف من تجاهل الآخرين له أو نيله أو توجيه كلمات ناقدة له.

٢٤- الخوف من الامتحانات:

هو ناتج عن عدم الثقة بالنجاح وخشية الرسوب، وما يتبع ذلك من غضب الأهل وازدراء الناس وتشفيهم، والحل يكمن هنا في خلق فرص النجاح.

٢٥- الخوف من أشياء ارتبطت بموقف مخيف:

كالخوف من الأرفف نتيجة أن الطفل رأى أمه اصطدمت بها وأصيبت وبزفت، أو الخوف من ألعاب المغلقة؛ نتيجة مشاهدته لأخيه يفتح علبة فيقفز منها فأر أو صرصار.



أسباب الخوف عند الأطفال

يظهر الخوف مبكراً في حياة الوئيد؛ إذ يبدأ خلال الشهور الثلاثة الأولى. أما المثيرات المبكرة في هذه الفترة، فهي: الأصوات العالية والمفاجئة، الشعور بالسقوط من مكان مرتفع كما ذكرنا سلفاً.. وعادة ما يبدأ التعبير عن الخوف في العام الأول من عمر الطفل، والذي يظهر على شكل بكاء، أو عدم راحة جسمية، ثم تتطور إلى حالة ذهول عامة سريعة الزوال، وكلما تقدم سن الطفل تعلم مثيرات جديدة لخوفه. ومع تنوع هذه المثيرات وتزايدها تبدأ استجابات الخوف بالتخصص. ويلجأ الطفل إلى الابتعاد عن الشيء المخيف بالجرى، أو الاستغاثه أو تجنب المواقف المحيطة. وتتميز مخاوف الأطفال بأنها ليست ثابتة.

إن مخاوف الأطفال تتأثر بمستوى نضجه. فالطفل في نهاية عامه الثاني لا يخشى الاغص، وقد يلذ له أن يناولها بيده ويلعب بها.. أما في سن لاحقة ستجده يحترس منها فيبتعد أولاً، ثم يتطور هذا الاحتراس والحيطه إلى خوف شديد واضح. وفي هذه السن (الثانية) يبدأ الطفل بالخوف من توقع أو تخيل خطر وهمي، أو خطر ناتج عن قوى خارقة للطبيعة كالخوف من العفاريت..

ولا شك أن تزايد النمو المعرفي لطفل هذه المرحلة وقدرته المتزايدة على الخيال واستخدام الرموز يلعبان دوراً كبيراً في التأثير على استجاباته الانفعالية، من حيث إنها تسعد الطفل على خلق مخاوف بنفسه. وتؤكد دراسات هايمان Hagman أن مثيرات الخوف عند الطفل فيما بين الثانية

والسادة من سنى حياته تتلخص فى الخوف من الخبرات الماضيه المؤلمه، كائخوف من علاج الأطباء والخوف من الأشياء الغريبه كالحبوانات، التى نم يألفها المطف من قبل والخوف؛ مما يخشاه الكبار فهو يقلد أهله وذويه فى خوفهم من العواصف والظلام والشياطين؛ أى إن المطف يخضع فى مخاوفه لأنماط الثقافه التى تهيمن على بيئته وتؤثر فيها.

نستنتج مما سبق (أن معظم المخاوف مكتسبه؛ فالخوف استجابيه مشتقة من الألم، والأطفال لا يولدون، خوافين، بل إنهم يتعلمون ذلك الخوف. وحيث إن معظم التعليم يكتسبه هؤلاء الصغار فى المنزل، فلا غرابه إذاً إذا قلنا إن الأطفال يبدون استعداداً قوياً لالتقاط مخاوف آبائهم، ولتلقط الأطفال مخافهم من آبائهم عن طريق ميكائزم التوجد، أو عن طريق التعلم بالمشاهده، والمخاوف التى تكتسب عن هذا المطف يطل بقاؤها بشكل خاص).

مما سبق يتضح لنا أن هناك عوامل متعدده ومتشابكه، تؤدى إلى نفعال الخوف. ويمكن تلخيص هذه الأسباب خلال العرض التالى.

توجد أسباب عديده لسلوك الخوف عند الأطفال، من أهمها:

قمع أنفعال الخوف عند المطف

بعض الكبار أو الآباء يأبى أن يصبح ابنه خوافاً أو يشب وقد عرفت عنه هذه المشاعر، فيعاقبون الأطفال عند ظهور هذا الأنفعال عليهم، أو يجبروهم على مداعبه الكلاب أو القطط، أو حضور ذبح الطيور أو الحبوانات؛ خاصة فى المناسبات الدينيه أو القوميه.

السخرية من الطفل الخائف وعدم تدريبه

قد يلجأ البعض إلى إثارة الضحك على الطفل أثناء خوفه، وأحياناً يتخذ إخوة الطفل من بعض التصرفات التي تخيف أخاهم وسيلة للاستمتاع أو التندر أمام الأطفال الآخرين. كما أن الخوف يتكون في داخل الطفل من جهله بحقيقة الأشياء أو الأحداث، وهي مسئولية الآباء والمعلمين والإخوة لكبار.

تخويف الطفل

يلجأ بعض الكبار إلى تخويف الطفل؛ كي يمارس العمل الذي يطلبونه منه (الهدوء - الاستذكار) فيقال للطفل: سوف نضحك في غرفة مظلمة أو مع الكلاب لتأكلك، أو سوف نحضر لك العسكرى أو الضابط، أو سنذبحك مثل الخروف ونأكلك، فإن إحاطة الطفل بجو من التخويف والحذر الذي لا مبرر له، سوف يقوده إلى الشعور بالنقص وفقدان الثقة ومن ثم الخوف، كما أن تهديد الطفل بأن عدم اهتمامه بالأكل سوف يؤدي إلى موته أو مرضه، من الأسباب غير المباشرة لخوف الطفل من الموت.

النموذج

إن خوف الأطفال من بعض الكائنات أو الأشياء أو المواقف قد يأتي بسبب ما شاهده من انفعال الأم أو الأب أو المعلمة أثناء تلك المواقف؛ لأن الطفل يقلد لاشعورياً من حوله، فيخاف مما يخاف منه الكبار وخاصة الذين يثق بهم؛ فإن الطفل الذي شاهد والدته خائفة وهي راكبة قطاراً يمر فوق كوبرى أسفله نهر، استمر يخاف ركوب القطارات عموماً، وليس شرطاً أن يكون النموذج فرداً ممن يعرفهم الطفل، فقد يكون شخصاً بدا في قصة أو في فيلم مرعب أو في مجلة من مجلات الأطفال.

تجكم الطفل في الآخرين

أحياناً يصطنع بعض الأطفال الخوف لجذب اهتمام الوالدين أو المعلمة، وموافقة الوالدين أو الكبار لهذا، وغض النظر عن هذا التصرف يدعم فكرة الخوف ويعلمها؛ لأنها توافقت مع مكافأة أو توافقت مع رغبة الطفل. ويستمر الأطفال في محاولاتهم مما يكون لها آثار سلبية، فمثلاً قد يبدي بعض الأطفال خوفاً من الذهاب للمدرسة، فيوافق الآباء والأمهات على بقائهم في البيت؛ أي إن الخوف أصبح مكافأة للأبناء، ووسيلة بيدهم لتضغط على الأهل وعادة يصعب تركها.

أسلوب التربية الخاص من قبل الوالدين تجاه الطفل، والذي يتمثل فيما يلي:

- التفرقة في المعاملة بين الإخوة.

- السلطة الوالدية الزائدة، والتدخل الزائد عن الحد في شؤون الطفل،

- ميلاد طفل جديد والخطأ في تحول حب الوالدين واهتمامهما إليه؛

خاصة إذا كان الطفل صاحب المشكلة هو الأول أو الوحيد.

- البيئة المدرسية المضطربة، مثل: تهكم المدرسين وسوء المعاملة

والعقاب للأطفال.

- إثارة المناقشة غير العادلة بين الأطفال.

أسباب غامضة

هناك بعض مخاوف للأطفال تحدث لأسباب غامضة، وغير واضحة

مقنعة وقد تحدث لفترات معينة، وقد تتلاشى إذا تم تجاوزها وعدم التركيز

عليها من قبل الآخرين مثل الأم والأب والمربية والمعلمة.

عدم تحقيق الأمن والأمان للطفل

فتحقيق الجو المنزلى المستقر، والعلاقات الأسرية المتينة والجو العائلى الآمن، أول شرط من شروط إرضاء الحاجة إلى الأمن عند الأطفال وإزالة خوفهم من فراق أحد الأبيين أو شجارهما، ومن ثم يفقد الطفل الشعور بالاستقرار والأمن مع المنازعات بين الوالدين وتسلطهم فى معاملته، بحيث يرصدون كل حركاته وحريته، ويقذفونه بوابل من النقد والتوبيخ أو يفرقون بينه وبين غيره من الإخوة، كما أن الاهتمام الشديد والانزعاج قد يكرس الخوف فى نفس الطفل، ويدعم إحساسه بالخوف، بينما غض الطرف وإهمال الموقف وعدم التركيز يخفف من وطأة التأثير على مشاعر الصغير.

الصدمات

إن الصدمة الانفعالية تحدث، عندما يؤدي التوتر العقلى أو الإصابة الجسدية إلى أكثر من مجرد خوف عابر، بل إلى هلع شديد ومستمر.

إن التجارب المرعبة تؤدي إلى الخوف، فعندما يعرض حيوان معين طفلاً ما، نجد أن الطفل بدأ يخاف من كل الحيوانات وبالأخص ذلك الحيوان والمواقف كلها طبقاً لما يسمى مبدأ «التعميم»؛ أى إن الخوف يتم تعميمه إلى أشياء ومواقف أخرى إن بعض البرامج والأخبار والمسلسلات التى يبثها التلفزيون أو تنشرها الصحف يثبت اثرع وبالهلع والخوف فى قلوب ونفوس الأطفال؛ مما يجعلهم يظنون أن العالم كله مكان مخيفاً وغير آمن.

الغضب

إن استفزاز الأطفال وإساءة معاملتهم ومعاقبتهم يثير غضبهم، ويجعلهم

يتمنون الانتقام من الكبار والحق الأذى بهم، كذلك فإنهم يشعرون بأنهم مكروهون من عائلاتهم، ومرفوضون من الآخرين، ويساورهم الخوف من العقوبة والشعور بالذنب، ثم سرعان ما يكبر وينمو حتى يصبح مشكلة انفعالية صعبة .

الاستجابة القوية

يستجيب بعض الأطفال بقوة للأصوات العالية كالحركات المفاجئة والتغير في البيئة؛ لأن أجهزتهم العصبية المركزية أكثر حساسية واستجابة من أجهزة الآخرين، أي إن الله سبحانه وتعالى خلقهم هكذا، إن مثل هؤلاء الأطفال أكثر عرضة للخوف من سواهم وقد يتحول خوفهم إلى «فوبيا» شديدة في المستقبل، تؤثر سلباً على حياتهم، وتجعلهم يشعرون بأنهم مسلوبو الإرادة ضعاف الشخصية، بل وتجعلهم يخافون من مصائب قادمة أو مشكلات متوقعة .

سوء التوافق والضعف الجسمي :

إن الأطفال الضعاف أو المرضى أو غير المتوافقين أكثر تعرضاً للخوف من غيرهم؛ خاصة إذا استمر الضعف أو المرض لفترة من الزمن، وبالمثل فإن تدنى اعتبار الأطفال لأنفسهم ونقص تقدير الذات لديهم يؤدي إلى الخوف والحزن والعزلة، وعدم القدرة على مواجهة المواقف السخيفة . إن الأطفال الضعاف نفسياً وجسدياً وغير المتوافقين عاجزون عن التعامل مع الأخطار؛ مما يؤدي إلى الاستسلام للخوف .

أثر الجو العائلي :

١- النقد والتوبيخ : إن النقد الشديد يؤدي إلى خوف الأطفال، ويجعلهم يشعرون بأنهم غير قادرين على عمل الشيء المناسب مما يفقدهم الثقة في أنفسهم .

٢. الشدة والمتطلبات الزائدة : إن جو الصرامة والشدة وتعتف يخلق أطفالاً خائفين، فالآباء المتسلطون الذين لا يطبقون تصرفات أبنائهم ويعاملونهم بغلظة وشدة، يجعلون أطفالهم خائفين يتوقعون دائماً مخاوف من مراحل وفترات مختلفة .

٣. الخلافات العائلية : إن الخلافات والصراع بين أفراد العائلة وخاصة بين الآباء والأمهات تولد جواً متوتراً يخيم على الأسرة، ويجعل الأطفال دائماً في دوامة من الخوف وعدم الأمن .

٤. التقليد : إن مشاهدة الأطفال للخوف ومظاهرة عند الآخرين له تأثير سلبي عليهم؛ حيث ينتقل الخوف إليهم عن طريق التقليد والمحاكاة، فكتير من الآباء الخائفين والأمهات الخائفات لهم أطفال يعانون من مشكلة الخوف .

وقد أكدت بعض الدراسات أن من أسباب مخاوف الأطفال ما يلي :

١- قد تكون أسباب المخاوف خبرات مؤلمة أو حوادث مفزعة، حدثت للفرد في طفولته المبكرة أو في خلالها أي فترة من حياته وكبنت هذه الحادثة أو الخبرات في اللاشعور؛ فتسبب للفرد العقد النفسية والمخاوف المرضية .

٢- غياب الأم المتكرر وتركها للطفل فترات طويلة؛ مما يشعره بفقدان السند، ومما يهدد شعوره بالأمن فينجم عن ذلك مخاوف متعددة .

٣- استماع الطفل إلى قصص مخيفة عن الحيوانات المفترسة والوحوش الكاسرة والفيلة التي تظهر في الظلام، وكذلك رؤية الطفل للأفلام المرعبة التي يراها في السينما أو على شاشة التليفزيون؛ فمثل هذه القصص المفزعة للطفل تجعله يحس بالخوف الذي لا يفارق خياله .

٤- تأثر الطفل بمخاوف الآخرين فتنتقل عدوى الخوف عندما يرى طفلاً آخراً خائفاً ويكون الخوف أكثر شدة عندما يرى الكبار يخافون مما يوحى إليه بوجود خطر داهم يحيط به لا يستطيع الكبار تفاديه.

٥- حرص الوالدين الشديد على الطفل وعلى حياته وكثرة التهديدات والمحظورات، التي توحى بالخوف تثبت عند الطفل مشاعر الخوف فكثير من الآباء يكثرون من التحذيرات، لا تنظر من النافذة، لا تخرج إلى الفرائدة فتعرض للبرد، لا تجرى فتزل قدمك فتسقط، سوف يحطفوك اللصوص إذا بارحت المنزل، سوف تدهمك سيارة إذا عبرت الشارع، إذا أكثرت من شقاوتك سنخرج ونتركك وننقل عليك الباب، إذا لم تكن مطيعاً سنسلمك للعسكري، سوف نتلف أسنانك إذا أكثرت من أكل الحلوى... وهكذا مثل هذه التحذيرات والتهديدات المتكررة التي لا يكف الآباء عن ترديدها كل يوم كغيلة لترسيب مشاعر الخوف عند الأطفال.

وقد يعتقد الآباء أن في هذه الوسائل محافظة على حياة الطفل وتجنبه المخاطر، وأسلوباً من أساليب التربية والتهذيب إلا أن سرعان ما تفقد هذه التحذيرات فاعليتها، ويكتشف الأطفال بأنفسهم سخف هذه التحذيرات ومبالغة الوالدين في استخدامها فيستخفون بها ولا يكثرثون.

ولكن يبقى من آثار هذه التحذيرات الكثير من القلق والمخاوف وفقدان الشعور بالأمن وتوقع البلاء والمخاطر، ومشاعر غامضة من الخوف والفرع والتردد والشك وعدم الإقدام ومجابهة المواقف الجديدة؛ مما قد يؤثر على كفاءة الفرد وقدرته على العمل والإنتاج مستقبلاً.

٦- قد يتعرض الفرد بنموه ونضجه ودخوله معترك الحياة إلى أنواع أخرى من المخاوف يسببها الفشل في الدراسة، أو الفشل في العمل، أو الفشل في الزواج.. وهكذا يكون خاضعاً لمعايير وقيم المجتمع.

وللخوف عند الأطفال أسباب كثيرة أيضاً، أبرزها:

١- الخوف الوهمي من الظلام لارتباطه بالجن والأشباح والصوص، وأن ٩٠٪ من الأطفال مصابون بهذا النوع من الخوف.

٢- قد ينتقل الخوف بالعدوى والأحاديث عن الأمور المخيفة.

٣- أنواع القصص الصارمة للأطفال - وبناء على ذلك، فالتريبة المبنية على الخوف فاسدة وضارة - مضادة لكرامة الإنسان ونمو شخصيته.

٤- التهكم الزائد والسخرية والإفراط في اللوم يفقد الطفل ثقته بنفسه فيجعل ذلك منه طفلاً خوّافاً غير مقدم، يخشى الوقوع في الخطأ نتيجة ارتباط هذا النوع من الخوف بالعثيان أو الإسهال.

٥- المفاجأة: الطفل يخاف إذا جذبنا عنه الغطاء مثلاً بصورة مفاجئة، والذي يتسبب بالخوف هنا فجائية وشدة المثير الذي يتعرض له.

٦- قد يعود الخوف بأسبابه إلى الخبرات غير السارة التي تلقاها الطفل في المدرسة ومانزال عالقة في ذهنه.

وقد ذكرت بعض المراجع التي تناولت مشكلة الخوف الأسباب التالية:

١- سماع الطفل لقصص وحكايات خيالية مخيفة مثل الحكايات عن الغول والمارد، وغير ذلك مما يستثير مخاوفه أو رؤيته أفلاماً مرعبة.

- ٢- تخويف الطفل من شخصيات معينة كالطبيب أو الشرطي أو المدرس، وربط عقاب الطفل بهذه الشخصيات فيخاف الطفل منهم دون مبرر.
 - ٣- التحذيرات المستمرة من المكاب والحركة والنشاط؛ بحيث يتولد لدى الطفل رهبة وخوف من أداء أى عمل.
 - ٤- التربية الخاطئة القائمة على العقاب وعدم تعويد الطفل الاعتماد على النفس أو الثقة فى نفسه؛ مما يؤدي إلى قلقه وخوفه وعدم جرأته.
 - ٥- سوء معاملة الآباء والمدرسين للطفل؛ مما يؤدي إلى تكوين خبرات مؤلمة عن المدرسة، وعن التعليم. ونقدّم المدرس على أنه أداة سلطة للتخويف والعقاب.
 - ٦- تتفاقم المشكلة بالاستهزاء والسخرية من مخاوف الطفل أو أخذها مثاراً للتسليّة والضحك، أو بإجبار الطفل على مواجهة المواقف التي يخاف منها أو تهديده عندما يخطئ بعقابه بالأشياء التي يخاف منها.
 - ٧- غياب الأم وتركها الطفل دون رعاية.
 - ٨- الحماية الزائدة أو القسوة أو التسلط والخبرات المؤلمة في الطفولة المبكرة.
 - ٩- قد نكثر مخاوف الأطفال في هذه المرحلة؛ نظراً لما يتعرضون لمواقف كثيرة جديدة عليهم، ونظراً لأن خيالهم واسع وجامح ولذا نكثر وتنضخ مخاوفهم وأوهامهم.
- وهناك من قسم أسباب الخوف إلى ثلاثة عوامل رئيسية هي:

١. الإصابات الجسدية:

مثل السموم والعمليات الجراحية والحرب والاختطاف.

٢. الحوادث الطبيعية:

مثل العواصف والشغب والظلام والصوت.

٣. التوتر النفسي:

مثل الاختبارات والأخطاء والأحداث الاجتماعية والمدرسية والنقد.

وقد لخص أحد الباحثين أسباب خوف الأطفال على النحو التالي :

- ١- تخويف الأم لابنها لإجباره على النوم أو الطاعة.
- ٢- مرور الابن بحادثة أفزعته عندما كان صغيراً، كروية قطة بمفرده وهو صغير.
- ٣- أسلوب تربية الأسرة للابن، كإغلاق النور عمداً وهو صغير لإجباره على النوم في الظلام.
- ٤- القصص المرعبة التي قد يسمعاها من والديه أو أقاربه وأصدقائه.
- ٥- أفلام الرعب التليفزيونية، والتي تترك أثراً كبيراً في نفسية الطفل.
- ٦- سيطرة فكرة ما خاضه على الطفل اكتسبها من صديقه أو من المدرسة تأثير مخاوفه.
- ٧- الألم المتكرر الذي تتركه له زيارة الطبيب الدورية، تجعله يخاف من زيارة الطبيب.
- ٨- الأصدقاء وخوفهم من الظلام أو الشخصيات الخيالية.
- ٩- الخادمة وأسئلتها في تخويف الطفل لإرغامه على السكوت والهدوء.

الوقاية من الخوف لدى الأطفال

إن علاج الخوف عند الأطفال ليس بالأمر الهين.. لذلك يجب على الوالدين أن يقرموا بعمليات الوقاية مقدماً، وعمليات المقاومة التي تتضمن أشياء كثيرة، منها: بث الثقة في نفوس الأطفال، وإحاطتهم بالحب والعطف الذي يحقق لأطفالنا كثيراً من الشعور بالأمن.

ويمكن للأباء وقاية أبنائهم من الخوف باتباع بعض النصائح التالية :

١- التغلب على التوتر:

عندما إن نحول مرحلة الطفولة إلى مرحلة استعداد وتجهيز للتغلب على التوتر، فبهر المشكلات؛ إذ يجب أن نعلم الأطفال ونؤكد لهم أن المشاكل في هذه الحياة أمر طبيعي، وأن مواجهتها وحلها والتعامل معها مسائل ضرورية وأساسية؛ فيمكننا الاستعانة باللعب وكتب الأطفال لتعويد الأطفال المواقف والأمر التي تثير خوفهم، وأن يألروا ويتعلموا التعامل معهم بكفاءة كبيرة، وإننا مطالبون بأن نعرف الأطفال على بيئتهم حتى يسهل عليهم التأقلم معها، وتخطى الصعاب والمشكلات التي قد تواجههم فيها.

٢- الدعم والمؤازرة:

إن تعاون الآباء والأمهات مع أبنائهم وحبهم لهم وسهرهم على راحتهم، ودعمهم وتأييدهم والتعاطف معهم، وتوفير الأمن والاستقرار لهم، واحترامهم وإعطائهم الحرية الكاملة للتعبير عن مشكلاتهم ومخاوفهم،

وإشراكهم في النقاش، وسماع وتقدير آرائهم.. كلها أمور تساهم في رفع ثقة الأطفال وتخفيفهم وترويعهم كوسائل لتعليمهم الضبط، لما تلك الوسائل من آثار سلبية مدمرة على سلوك وشخصية الطفل.

٣- تعويد الطفل المواقف المخيفة:

إن تعريض الطفل تدريجياً بشكل مبكر لأحداث وأفكار معينة قد تبعث الخوف في نفوس الصغار أمر مهم ومسألة ضرورية؛ فتعويد الأطفال رؤية الكلاب والقطط والمستشفيات مثلاً قد تحصنه من الخوف، كما أن أخذ الأب لابنه مثلاً إلى مستشفى ليريه طبيباً يقوم بعلاج أسنان شخص معين، دون أن يخاف أو يبكي ذلك الشخص يؤدي إلى تعود الطفل وعدم خوفه.

٤- التعبير الحر عن المشكلات:

إن عيش الأطفال في جو هادئ يشجع على حرية التعبير، ويؤيد طرح المشكلات ومناقشتها، ويقوى المشاركة الإيجابية لديهم، ويجعل الصغار يشعرون ويتعلمون أن الخوف شيء طبيعي، ويمكن إزالته والتغلب عليه. إن علينا احترام مشاعر الأطفال وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن مكتوبات أنفسهم والإصغاء إلى مشكلاتهم وطعناتهم، وزرع الأمن في قلوبهم ونفوسهم والتأكيد لهم بأن الخوف ليس مقصوراً على الأطفال، بل إن الكبار أيضاً يخافون، ولكن المهم هو دراسة أسباب الخوف وطرق التغلب عليه من قبل الصغار.

٤- الهدوء والتفاؤل:

إن ثقة وتفاؤل المحيطين بالأطفال وتعاملهم مع مشكلة الخوف بهدوء واتزان وحكمة يعطى نتائج إيجابية؛ لأن خوف الآباء ولهم على أبنائهم

يزيد الأمر سوءاً ويجعل المشكلة أكثر تعقيداً وتفاقماً على الكبار، ومن ثم يجب طمأنة الصغار والتخفيف من روعهم وتعليمهم التصدى بثقة وشجاعة لمواقف الخوف المختلفة .

كما يمكن أن نقي أطفالنا من الخوف باتباع الآتى :

- يجب أن يكون سلوك الآباء متزنًا وهادئًا وخاليًا من الفزع فى أى موقف من المواقف؛ وخصوصاً إذا مرض الطفل أو أصابه مكروه لأن فزع الأب ينقله الطفل إلى نفسه عن طريق الإيحاء والمحاكاة، كما أنه يتعلم الاستجابة لمواقف الحياة بالأسلوب نفسه الذى يقابلها الآباء به .

- يجب أن نوفر للطفل الجو العائلى الذى يتصف بالهدوء والثبات لأن الاضطراب العائلى يزعزع ثقة الطفل بنفسه .

- علينا إبعاد الخوف عن الأطفال بأن نمنع الانفعالات من أن تنمو نمواً لا نظام فيه، دون أن يكون لها مثير صحيح أو سبب مناسب؛ حتى نحفظ الطفل من الخطر الجسيم أو سخط المجتمع أو نبذه إياه .

- يجب تربية روح الاستقلال والاعتماد على النفس فى الطفل كلما أمكن ذلك؛ مما يساعد على تكوين الثقة فى النفس مع إشعاره بالتقدير وعدم السخرية منه لأى سبب كان، مع الابتعاد عن المقارنة بينه وبين إخوته أو أقرانه بقصد إثارة حماسه للاجتهد .

- يجب إحاطة الطفل بجو من الدفء العاطفى والمحبة؛ ليشعر بالأمن، الطمأنينة على أن يتسم العطف والحنان بالحزم بدرجة معقولة ومرنة .

- إذا صادف الطفل ما يخيفه ويزعجه لا نساعدده على نسيانه، فالنسيان يدفن المخاوف فى النفس، ثم يصبح مصدراً للقلق والاضطراب النفسى،

ولكن يجب أن نتفاهم مع الطفل ونوضح له الأمور، مما يجعله يهون على نفسه، كما يجب دائماً الرد عنى أسئلته بالفرد الذي يطمنه ويشبع فضوله المحدود.

- يجب إبعاد الطفل عن مثيرات الخوف كالمآثم والروايات المثيرة لأنفعال الخوف، وحمائته من الحكايات والخرافات السائدة في المجتمع عن الفوثة والجن والعفاريت، بأن نوضح له بأن هذه الأمور خيالية وخرافية.

وهناك موضوع متعلق جداً بمسئلة الخوف عند الأطفال ألا وهو :

استغلال الخوف عند الأطفال :

إن أسوأ الأشياء وأكثرها ضرراً على الطفل هو استغلال خوفه لإرغامه على تعديل سلوك معين ؛ لما نذلك من عواقب صارة على عواطفه ونموه النفسى ؛ فالتهديد باستدعاء الطبيب لحقن الطفل أو عسكرى البوليس لكي يعاقبه أو يأخذه بعيداً عن الأم أو الأب لن يؤدى إلا إلى بغض الطفل لكليهما أو انعدام ثقته فيهما وفى أبويه على السواء؛ لاستعدادهما لتعريضه لهذا الحزن والألم . وكثيراً ما يجنى الآباء ثمار هذا السلوك، عندما يحتاج الطفل للعلاج عند الطبيب أو فى المستشفى بسبب الخوف الشديد، الذى سبق أن قاما بتنميته فيه وانزعاجه، الذى قد يصل إلى حد الهستيريا، والتهديد بعسكرى البوليس قد يظل عالقاً بالعقل الباطنى وقد يدفعه إلى بغض كل من يلبس هذا الزى.... وتكمن الوقاية من ذلك عن طريق التربية الاستقلالية ونمويد الطفل الاعتماد على النفس.

التربية الاستقلالية.. والاعتماد على النفس

على الوالدين منح الأبناء بعض الصلاحيات لتحريرهم من التبعية والخوف، ومن ثم تنمية شخصياتهم واستقلاليتهم؛ بشرط أن تكون مراقبة الوالدين عن بعد خوفاً من الانحراف؛ فالمقصود هنا منح الطفل مزيجاً من الحرية والحماية من الأخطار في الوقت نفسه، فهناك بعض الأمهات مثلاً يقمن باحتجاز أبنائهن داخل حواجز خشبية لحمايتهم من أخطار التجول في المنزل، والأفضل أن يتركن أبنائهن يتجولون داخل المنزل بشرط حمايتهم من الإمساك بأسلاك الكهرباء والأواني الساخنة والتحف الزجاجية، وغير ذلك ففي انطلاقتهم داخل المنزل بثورة وتنمية شخصياتهم إلى أن يهين الوقت، الذي يؤهلهم للخروج من البيت، وتكوين صداقات شخصية على أن يكون هذا أيضاً في إطار التوجيه الأسرى..

ويمكن للأب أن تتغلب أو تخفف من خوف الطفل والتخلص منه باتباع الأساليب التالية :

- 1- أن تشعر الطفل بأنها تدرك طبيعة خوفه، وأن تساعد وتعوده ترجمة الأحداث موضوع الخوف وفهمها على أنها أمور طبيعية، سوف تواجهه باستمرار خلال مراحل النمو.
- 2- تجنب الضغط أو التحقير أو مقارنته بالأطفال الآخرين من سنه نفسها.
- 3- الخوف ينتقل بسرعة من الآباء للأبناء، أو من الكبار عموماً للصغار فخوف الأب من شيء سريعاً ما ينتقل للابن ومحاولة الأب أو المدرس الدوران حول سبب الخوف أو تبريره لن يؤدي إلا إلى تعزيزه وصعوبة معالجته.

٤- الطفل المريض أو الضعيف البنية يكون أكثر استعداداً للخوف من الطفل السليم قوى البنية ... فيجب الاهتمام بالصحة العامة للطفل .

٥- الأب الذى يشدد على الحذر والتخويف، دون أن يحاول شرح مبرراتها قد يحمل دون قصد على تعويق عملية النمو النفسى السليم للطفل .. فمن الأفضل أن يعلم الطفل كيفية مواجهة بعض الأوضاع التى تنسم ببعض الخطورة والتعامل معها، بدلاً من الاكتفاء بتحذيره وتنمية عوامل الخوف فيه .

٦- على الآباء أن يتذكروا أن فهم الشيء على حقيقته وتكوين عاطفة طيبة نحوه من أهم العوامل التى تساعد على تجنب الخوف .

٧- على الآباء ألا يخافوا أمام أبنائهم، وأن يستروا خوفهم أمام أطفالهم .

٨- يجب على الآباء أن يدرّبوا أنفسهم على عدم القلق على أبنائهم أو أن يخفوا قلقهم إن كان خارجاً عن إرادتهم، أو يقللوا من التحذير والمبالغة فى النقد .

٩- عدم استخدام الخوف كوسيلة للتربية؛ لئلا نمنع ظهور المخاوف غير المرغوبة .

١٠- يجب على الآباء وغيرهم ممن يتعاملون مع الطفل أن يفعلوا كل ما فى وسعهم؛ للعمل على الحفاظ عليه من تعلم مخاوف قد تعيق تكيفه، ومساعدته فى الوقت نفسه على بناء مخاوف معقولة ومرغوبة .

