

علاج الخوف عند الأطفال

لكي نتعامل مع الخوف بطريقة سليمة وصحيحة، يجب أن نفرق بين نوعين من الخوف :

أولاً : هناك نوع من المخاوف يكون عارضاً ووقتياً مثل الاستيقاظ على الكوابيس أثناء الليل .

ثانياً : الخوف الذي يورثنا ويستمر معنا.. فإن الخوف الذي يستمر ويزداد مع نمو الطفل سيكون له أسوأ الأثر على الطفل .

ففي الحالة الأولى : الخوف الوفني، يجب أن يكون رد فعلنا مريحاً للعينة ومهدئاً لروح الطفل .. فإذا خاف الطفل من العواصف والكوابيس، فإن هذا الخوف سيمر بسلام .

أما في الحالة الثانية : فهناك أسلوب يتبع معه، يعتمد على تقسيم الخوف إلى أقسام، والتغلب على كل جزء على حدة فتبدأ بأقل المخاوف وأخفها فزعا للطفل حتى نصل تدريجياً لأصعبها وأخطرها .. ففي كل مرة نعطي العناية بالكلام والإحضان والتهنئة والتشجيع المستمر، فإذا كان الطفل عصبياً إلى حد ما، وهو على بعد عشرة أقدام من حمام السباحة مثلاً فإننا نتوقف هنا ونبدأ في الكلام ثم تهدئته وتشجيعه .

إن الخطوة الأولى لعلاج مخاوف الأطفال تبنى على دراسة مستفيضة عن تاريخ الحالة ويستلزم الأمر دراسة وتحديد الظروف المنزلية والطرق التي استخدمها الآباء في التربية والتدريب، ومخاوف الأم والأب والعلاقة

بين الطفل وكل من أبويه، وبين الطفل وبقية أعضاء الأسرة، ومدى خبرة الطفل بالشيء الذي يخاف منه.

- التوجيه السليم ومناقشة الطفل لمساعدته على فهم مخاوفه الموضوعية، وشرح كيفية حدوثها وتوضيح وجوب عدم الخوف منها لتندرة حدوثه، ومثال ذلك خوف الطفل من نباح الكلب وجريه خلفه .. ويمكن تفسيره للطفل على أن الكلب يريد اللعب معه عندما رآه يجرى، وأنه لا يقصد إيذائه وأن الكلب لم يكن ليعضه إذا توقف عن الجري.

- إذا كان الطفل يخاف من شيء معين محدد.. فإنه يمكن القضاء على هذا الخوف عن طريق إعادة الإشراف في موقف جديد، على أن يكون ذلك بحرص شديد.

ومثال ذلك الطفل الذي يخاف من الحيوانات ذات اللمس الفرائي يمكن أن يقدم له أحد هذه الحيوانات في قفصه، وعلى بعد كبير منه، ويكون انطفل مشغولاً في الوقت نفسه بالأكل أو أي موقف ساز بالنسبة له .. ويتكرر هذا الموقف عدة مرات مع تقريب المثير الذي يخاف منه الطفل تدريجياً في كل مرة؛ مما قد يساعد الطفل في التغلب على مخاوفه، ولكن يجب أن نكون حذرين في تطبيق هذه الطريقة؛ خشية أن يربط الطفل ما يخيفه بما يرغب فيه كالأكل والشراب أو ما شابه ذلك.

إن الوسيلة الصحيحة لمعالجة الخوف يمكن أن تتم بالربط بين مصدر الخوف وشيء آخر مألوف للطفل، وتعرض الطفل له تدريجياً كما توضحه التجربة التالية:

وفي هذه التجربة وضع المجرب أرنباً بالقرب من طفل صغير، لم يسبق

له أن رأى الأرنب من قبل.. أصيب الطفل بالفزع وعلا بكاءه، وأزاله
المجرب فوراً ولكنه عاد في اليوم التالي ووضعه بعيداً عن الطفل أثناء
تناوله الطعام، وكرر المجرب تلك التجربة، ولكنه كان في كل مرة يصنع
الأرنب على مسافة من الطفل أقصر من السابقة حتى تعود رؤيته، وفي
نهاية التجربة كان خوف الطفل قد تلاشى تماماً لدرجة أنه قدم له ملعقته
لكي يشاركه في طعامه، ويمكن تطبيق هذه التجربة على أي شيء قد
يسبب الخوف للطفل (الحظيرة - البانيو - القصرية .. وغير ذلك).

المخاوف من الأشياء غير الملموسة كالعفاريت والموت والظلام وما
شابهها أصعب في استئصالها من المخاوف من الملموسات .. ومع ذلك
يمكن عمل الكثير للقضاء عليها ومثال ذلك اصطحاب الطفل في اكتشاف
الأماكن المظلمة .. فقد يعلمه ذلك أنه لا يوجد فيها ما يخيف .

وقد يبدو للبعض أن خير طريقة للتغلب على مخاوف الأطفال هي أن
تجنبهم المواقف التي تثير تلك المخاوف، ومما لا شك فيه أن المشكلة أكثر
تعقيداً من هذا، لأسباب منها :

أولاً : أنه يستحيل إبعاد الطفل عن المواقف التي تبعث فيه الخوف .

ثانياً : أن الحياة نفسها مليئة بالمواقف التي تثير الخوف في الأطفال
والكبار معاً، فإذا صح ذلك فمن الأفضل إذاً أن لا نبعد الطفل عن المواقف
التي ارتبطت في ذهنه بإثارة انفعال الخوف، بل إن ما يجب على الآباء
فعله هو أن يعودوا الطفل لمواجهة تلك المواقف، فيحدث حينئذ شيء من
التحكم فيها .

ويختلف نوع العلاج باختلاف أسباب الخوف وأنواعه، لكن

تبقى هناك بعض الإرشادات العلاجية العامة الصالحة لمعظم حالات الخوف المتنوعة :

١- يمكن أن تتم معالجة المخاوف، بواسطة المعالج النفسى، بواسطة التحليل واستحضار الخبرات المؤلمة التى تسبب فى الخوف، حيث يقوم المحلل بمناقشتها مع الطفل.

٢- فى حالة الخوف من الحيوانات الأليفة، يمكن تقريب الأشياء المخيفة من الطفل تدريجياً لنزع الصورة الوهمية، واستبدالها بالصورة الحقيقية.. فإن كان يخشى الكلب فما علينا إلا أن نقنئ له كلباً فيلاطفه ويطعمه ويلبسط الشئ المخيف فى ذهن الطفل بصورة جميلة.

٣- ينصح الآباء بعدم تخويف الأطفال، وإن كانت هناك ضرورة للتحذير فليكن مختصراً أو محدداً، وبطريقة هادئة ومتزنة، دون اعتماد التهديد والوعيد، وأسوأ هذه التهديدات هى التهديدات المعممة وغير المحددة فهى تؤثر على شعور الطفل بالأمان.

٤- لينترك الأطفال ليعبروا عن مخاوفهم صراحة، لا أن نطلب منهم أن يكفوا عن الحديث عنها؛ لأن ذلك لا يلغيها ولا يحل المشكلة فالأفضل أن يتحدث الأطفال عنها، لتظهر جلية إلى النور حتى يتمكن الأهل أو المربون من إزالتها، عن طريق الشرح والافتناع أو الاستعانة بالطبيب النفسى إذا لزم الأمر.

٥- تعويد الطفل الاعتماد على ذاته تدريجياً وتخليصه من حماية الأم له؛ للعمل على إزالة المخوف، فالإكثار من العطف الزائد والرعاية الزائدة، يجعل ضررها أكثر من نفعها، كذلك فإن النبذ والاحتقار

والتهديد والاستخفاف بمخاوف الطفل واتهامه بالجبن ونقص العقل، وما شابه من صفات قاسية، فإن ذلك يجعله يتعمسك بمخاوفه عن طريق كبتها في اللاوعي.

٦- عدم تهديد الطفل بحبسه في غرفة مظلمة، أو تنفيذ التهديد لئلا يرتبط انقصاص في مفهوم الطفل بالظلام، ولو لم يكن الظلام مخيفاً فعلاً. وهذا اعتقاد انطوي. لما اعتمد كقصص. ويؤكد بعض الباحثين أهمية تخصيص حجرة مستقلة للطفل منذ ولادته، أي إنه يجب على الطفل أن يتعود النوم بمفرده بعيداً عن أمه في غرفة مستقلة، طالما أنه يمكن للأم أن تسمع صراخه. أما إذا بدأ حياته بالنوم في غرفة أمه فيفضل نقله منها عندما يبلغ الشهر من عمره، بشرط أن يكون مخدع الأم في حجرة قريبة لتلبية نداءه عند اللزوم.. أما إذا استمر في حجرة والدته بعد أن يتجاوز الشهر السادس فسوف يزيد تعلقه بأمه، ويرفض النوم في أي مكان آخر، ويقولد لديه شعور مستمر بالخوف والتردد.

٧- بعض أفلام (الفيديو) التي لم تُعدْ للأطفال، وهي حافلة بالمناظر المرعبة مما يؤثر على أعصاب الأطفال وتسبب لهم التوتر والخوف، لذلك ينصح الأهل بعدم عرضها أمام أطفالهم وتنمية مداركهم.

٨- إن كان الخوف من الحديث أمام الناس فيعالج بتعود القراءة منفرداً وبصوت عالٍ والوقوف أمام المرأة أو في الطبيعة أو أمام الأهل، والقيام بطريقة خطابية، بإلقاء كلمة قصيرة أو مقطوعة شعرية.

٩- أما إذا كان الخوف من الامتحانات.. فالحل يكمن في خلق فرص النجاح أو في النجاحات المتكررة، وبذلك تزول عقدة الخوف من الامتحان.

معا سبق يتضح لنا:

أن التعامل مع الخوف الزائد لدى الأطفال أمر صعب أو في بعض الأحيان يضايق الآباء؛ فالخوف من الظلام والأشياء المؤذية والحيوانات يقع بين المخاوف غير المعقولة أو غير المنطقية، والتي تشغل بال الآباء، ورد الفعل القورى من قبل الآباء تجاه الخوف الطفولى هو محاولة تفسيره للطفل، والتقليل من أهميته فى نظره. إن مثل هذه الطرق عادة لا تكون ذات قيمة، وليس للتفسير المنطقى الذى نقدمه للأطفال تأثير حقيقى على انفعال الخوف، بصرف النظر عن الأساس غير المنطقى الذى يقوم عليه.

وقد أدت دراسة مخاوف الأطفال وطرق مواجهتها إلى تحديد عدد من الطرق، التى تعد فعالة بدرجة متفاوتة، من بين هذه الطرق التى تمت تجربتها ما يلى :

١. البدء بتحديد المصادر والمهارات المختلفة، التى يمكن أن تفيد فى مواجهة الموقف المخيف عندما يحدث وتعلمها.
٢. زيادة الألفة بالموضوع المخيف بتهيئة مواقف، تتوافر فيها الفرص الكافية لذلك، على ألا تكون إجبارية أو بالقسر حتى يحيط بها ويألفها.
٣. أن ننظم الفرص للطفل بحيث يلاحظ آخرين، لا يخافون فى الموقف المخيف بالنسبة له.

٤. أن نحدث اشتراطاً مباشراً مع الموقف.

هذه الوسائل تختلف بلا شك فى درجة ملاءمتها لأنواع المختلفة من مواقف الخوف.

بعض الأساليب الفعالة لعلاج الخوف عند الأطفال :

١- تخفيف الحساسية والإفراط المعتاد :

إن الهدف الرئيسي هنا هو تخفيف حساسية بعض الأطفال، الذين يعانون بشكل طبيعي من الإفراط في ردود أفعالهم للمواقف المثيرة للخوف، فيمكننا أن نقرن الخوف بأمر سار وممتع وغير مخيف.. فإذا كان الابن مثلاً يخاف من الظلام، فيمكن أن نقرن الظلام باللعب المسلي كأن يلعب الأب مع ابنه لعبة الاختباء داخل غرفة مظلمة.. في البداية يختبئ الأب ويبحث عنه ابنه ثم يختفي الابن ويبحث عنه أبوه، إن هذه الطريقة فعالة؛ حيث إنه يستطيع القضاء على حالات الخوف المحدد، وإننا بذلك نحول الخوف السلبي إلى متعة كبيرة، وأن الجو العائلي الهادئ الآمن وتجمع أفراد العائلة في جو من التفاهم والتوديع يعالج الخوف ويزيل الحساسية الشديدة، ويشعر الأطفال بالأمان مع المجموعة، كذلك.. فإن التقدم التدريجي نحو تعويد الأطفال المناظر المثيرة للخوف أمر مهم، ويقلل التوتر والحساسية.

٢- التدخل الإيجابي :

إن استعمال الطفل لخياله بصورة إيجابية وتصوره لأشياء محببة يخفف المخاوف، فتصور أحداثاً قصصية مشوقة أو رحلات تكون ممتعة أو مناظر ومشاهد خلابة يريح الطفل ويقضي على توتره ويزيل خوفه. إن الخيال يستغل كوسيلة يرى الطفل من خلاله نفسه أكثر قدرة واستعداداً على تحمل المشكلات والتغلب على المخاطر، والتعامل مع المواقف الجديدة.. كذلك يمكن استغلال قصص الأطفال المسلية التي تصف وتحدث عن الأشياء والمواقف المثيرة للخوف، والتي توحى بوسائل ناجحة للقضاء على ذلك الخوف.

٣- مراقبة النموذج الجيد والمكافأة على تقليده:

على الكبار تعويد الصغار مشاهدة وملاحظة الأفراد الذين لا يعانون من الخوف؛ ليروا كيف يتعامل هؤلاء مع المواقف المختلفة لاتخاذهم كنموذج يقتدى به .

إن الطريقة فعالة لإزالة الحساسية الشديدة والخوف عند الأطفال .

إن الملاحظة تكون على الطبيعة أو من خلال الصور والأفلام، إن رؤية الأطفال لأناس تجرى لهم عمليات جراحية، أو يأخذون امتحانات وفحوصاً دون خوف يحرزهم من الخوف، كما أن الآباء الذين ينظرون إلى أنفسهم نظرة تدنى هم نماذج غير جيدة أوسيلة، يمكن أن يقتدى بها الأطفال عن ضعف ثقة بالنفس واحترام الذات .

٤- التمرين والتدريب:

إن الممارسة المتواصلة والتمرين المستمر يشعزان الطفل بالراحة ويزيلان توتره، فاللعب مثلاً بالنسبة للأطفال بشكل مناسب وملائم من أشكال التمرين .

كذلك فإن التمثيل يوفر لهم فرصة طيبة للتعبير عن انفعالاتهم ومخاوفهم، إن نجاح التمرين والتدريب يتوقف على تشجيع الأهل ومدحهم ودعمهم لأبنائهم .

٥- المدح والمكافأة:

علينا إعطاء مزيد من الاهتمام لاستعداد الطفل للتعبير ومواجهة المشكلات بشجاعة وصلابة، إن المدح والمكافأة أمران مهمان لاغنى عنها لتبديد خوف الأطفال؛ فمثلاً:

إذا خاف الطفل من المدرسة ورفض الذهاب إليها.. علينا أن نصر على ذهابه (لكن بهدوء وطمأنينة وود) وإذا نجحنا بأخذه إلى المدرسة علينا أن نشجعه ونمدحه ونكافئه؛ لأنه تغلب على الموقف وذهب إلى المدرسة.

٦- التحليث مع النفس؛

إن تعلم الحديث الصامت والايجابي مع النفس أمر مهم وفعال لعلاج الخوف؛ حيث يحول الشعور بالعجز والخوف إلى شعور بالثقة والاستقلالية والكفاءة والهدوء والشجاعة والإيجابية والتصميم.

٧- الاسترخاء والراحة؛

إن راحة العضلات مفيدة للأطفال المتوترين جسدياً وتقلل خوفهم وتهدئ أعصابهم، وتعلمهم كيف يواجهون المشكلات بكفاءة واقتدار.

كذلك فإن الراحة تعطى الأطفال تركيزاً وصفاءً إيجابياً، فالخوف من الظلام يزول بتعلم وممارسة الراحة التامة.

٨- التأمل والتفكير؛

إن مجموعة من أنواع التأمل تستعمل لزيادة الهدوء وتقليل الخوف، ومن أشهر هذه الأنواع التنفس المنتظم وأعد البطيء، اللذان يؤديان إلى تبديد الخوف وزيادة التركيز وتقوية الانتباه.. ولكن هذا يقوِّف على عمر الطفل وقدراته، ويحتاج إلى الاستعانة بأحد المتخصصين في هذا الشأن.

ومن أساليب التغلب على مشكلة الخوف أيضاً عند الأطفال ما يلي:

١- التفاهم مع الطفل حول الشيء المخيف؛

إذا صدمت الطفل ما أخافه فيجب عدم مساعدته على نسيانه؛ لأن

النسيان يذفن المخاوف وهى متوهجة داخل نفسية الطفل، ولكن التفاهم مع الطفل حول المشىء المصغف يضع انخوف فى مستوى الصغىح، غير مبالغ فىه، على أن يكون الحوار مبنياً على الإقناع وليس الخداع، فمثلاً : إذا كان الطفل يخاف من الجزار، فلا بد أن نوضح له أن الجزار أو أدواته إنما هى فى خدمة كل من يرغب فى شراء اللحوم مثلاً .

٢- تدريب الطفل على مواجهة مصادر الخوف بعد موافقته :

لا يجب إرغام الطفل على مشاهدة عمئبة الذبح والدم إلا بعد موافقته، كما يجب تدريب الطفل تدريجياً على مواجهة الأماكن والمواقف وتعريفه بها، وكما يجب تعريف الطفل لمواقف الخوف تدريجياً مع التشجيع وربط مصادر الخوف بأمر سارة محببة، فمثلاً : اصطحاب الطفل إلى حظائر الحيوانات بعد مشاهدته الصور عنها، أو قراءة القصص عما تقدمه للناس من فوائد، وكذلك انتهاء فرصة مشاهدة أقسام انبوليس ورجال الشرطة .

٣- مراقبة المحتوى المقدم للطفل :

توفير الكتب والمجلات والقصص للأطفال أمر مهم، ولكن الأهم هو حسن اختيارها بحيث تشمل الأشياء الخفيفة الهادئة، ومراعاة الأشياء التى يشاهدها بحيث لا تشير إلى مثيرات الخوف، مثلاً : طفل شاهد فيلم لتمساح صغفر فى الحمام فدخل البالوعة، وعاش فى مجارى المنزل وتحرك فى مجارى المنزل وتحرك فى مجارى المدينة بحجمه الهائل... ومن ذلك اليوم يخاف الطفل من دخول الحمام .

٤- مرافقة نمو الطفل الخبرة والممارسة :

يتعين على الأهل مصاحبة مراحل نمو الطفل بخبرات حية، لا ننطوى

على نهره إذا حاول مداعبة قطة، أو قتل حشرة، بل يكتفون بتحذيره من مخاطر فعنته بطريقة منطقية غير مبالغ فيه، وأيضاً إذا مات أحد الأقارب فلا بد من الإحاطة في هذه المواقف بعدم إثارة الزرع الشديد وإبعاد الأطفال إذا لزم الأمر.

٥- محاولة اتزان سلوك الوالدين في المواقف الصعبة؛

يجب أن يكون سلوك الوالدين متزنًا خاليًا من الذعر والفرع في المواقف، وكذا عند مرض الطفل؛ لأن فرح الآباء ينقل إلى الطفل ويتعلم الاستجابة لمواقف الحياة بالأسلوب نفسه.

٦- إبعاد الطفل مؤقتاً عن مشيراته الخوف؛

مثل مجالس الحديث عن الموتى أو اتماتم أو المخاضات التي قام بها الأهل من مشيراته الخوف من أعمارهم إلى أن تأتي رغبة الطفل في حضور هذه الأمور أو الاستماع إليها.

٧- الكشف عن مصادر الخوف لدى الأطفال؛

بهدف تصحيح أفكار الطفل، يجب أن يبحث عن مصدر المعلومة المخيفة، وأحياناً يمكن الاستفادة من هذا المصدر في تعديل ما يخاف منه الطفل.

٨- علاج آباء الأطفال أو علاج مخاوف الوالدين؛

في بعض الأحيان تصبح الأمور في حاجة إلى عرض الطفل على إخصائي، وربما احتاج الأمر إلى علاج الجو المنزلي الذي يكون في الغالب سبب مخاوف الطفل، فكم من أم مريضة بالخوف نقلت خوفها إلى الأبناء.

٩- تعديل المدرس لأسلوب معاملة الأطفال :

يلجأ بعض المدرسين إلى استخدام التخويف أو الضرب مع الأطفال كي ينفذوا الأوامر، ويجب استخدام أساليب أفضل من العقاب والتخويف لتعديل سلوكيات الأطفال .

١٠- العلاج الجسدي لصاحب المشكلة:

لأن صاحب البنية الضعيفة والأعصاب الهشة هو أقرب إلى الخوف من غيره من الأسوياء، فالعلاج يكون هنا دواءً مقويًا واستعادة للنسحة والنظرة المتفائلة للحياة .

١١- يجب تكريب الطفل على تعود السير في الظلام:

ومواجهة الأمور التي تخيفه لأن ذلك هو الطريق الوحيد الذي يخلص الطفل من مخاوفه، إلا أنه لا بد من اللباقة والكياسة في التعويد لا سيما بعد حصول الخوف .

١٢- المساعدات التي يقدمها الراشدون للطفل:

فقد تبين أن أكثر الطرق فعالية في مساعدة الطفل للتغلب على مخاوفه ما يلي :

- مساعدة الطفل على تنمية المهارات، التي يستطيع بواسطتها أن يتغلب على الموقف أو الموضوع المخيف .

- مساعدة الطفل على المساهمة التدريجية والاتصال الفعال بالموضوع أو الموقف المخيف .

- المساعدات الذاتية للطفل . فقد اتضح أن الطفل يستطيع التغلب على

محاة فيه دون مساعدة خارجية، إما نتيجة لعملية النمو العامة أو بانبعاج بعض التكنيكات التالية :

- التحدث مع الآخرين حول الأشياء التي يخافون منها.

- يمكنهم مناقشة أنفسهم حول واقعية أو لاواقعية المخوفات أو الأحداث الخيالية المرعبة التي يخافون منها.

١٢- يجب أن نضع في الاعتبار الفروق الفردية في تعاملنا معهم لمواجهة أي مشكلة.

١٤- امتناع الآباء والكبار عن السخرية من مخاوف الأطفال :

فلا يجب أن يهجم الطفل بالجنين والغباء إذا ما أبدى شعوراً بالخوف بل يجب تبصير الطفل في هدوء بأن مثل هذه المخاوف أمور عادية يمر بها كل طفل، وأن نبث في نفسه الطمأنينة، وأن نهون عليه مخاوفه مع التزام الصدق والاقتراب بالتدريج من الحيوانات أو المناظر المخيفة للطفل؛ بحيث نقرّبها إلى ذهنه ونجعلها مألوفاً له .

١٥- تشجيع الطفل للتحدث عن تجاربه وخبراته كما يشاء :

لأنه كلما تحدث حتى عن بعض خبراته المخيفة أصبحت هذه الخبرات في اللا شعور، ومن الخطأ أن نقول للطفل :انس هذا الموضوع المخيف، أو فكر في شيء آخر .

١٦- عندما يتعرض الطفل لموقف انفعالية مؤلمة :

كموت الأم أو الأب أو انفصاله عن أحدهما.. فيجب أن يتحدث الكبار للطفل بصدق وأمانة مع إحاطته بالحب والعطف والأمن، مع شغل وقته باللعب والترويح . ويمكن أن نرشد الطفل نحو الانقطاع عن التفكير في مثل

هذه الخبرات المؤنمة، وقد يستمر الطفل لفترة يذكر فيها موت أبيه أو أمه أو انفصانه عن أحدهما بإحساس الأسى والحزن، ولكن بعد فترة نجد أن هذه المشاعر تخف حدتها، لا سيما إذا وجد الطفل ما يعوضه عن ذلك.

خطوات إذا كان طفلك يخاف من المدرسة:

- ١- في البداية يجب التأكد أنه لا توجد لديه مشكلة في المدرسة.. كأن تكون معلمة قاسية، أو يكون هناك طفل يضايقه باستمرار.
- ٢- قبل يومين من موعد بداية الدراسة تجنب مناقشة أي موضوع يتعلق بمخاوف الطفل من الذهاب للمدرسة، فلا شيء يثير مخاوف الطفل أكثر من الكلام عن موضوع الخوف.
- ٣- أخبر الطفل بكل بساطة قبل يوم من بدء الدراسة ومن دون انفعال، وكأمر واقعي بأنه سيذهب للمدرسة غداً.
- ٤- أيقظ الطفل في صباح اليوم التالي، وساعده على ارتداء ملابسه، وزوده ببعض الأطعمة اللذيذة على ألا تكون من النوع الدسم.
- ٥- خلال فترة الإعداد تجنب أي أسئلة عن مشاعره، ولا تذكر أي موضوعات خاصة بخوفه ولو يهدف طمأنته.
- ٦- لا تلمس جبهته لتفحص حرارته صباح كل يوم مدرسي، طالما أنك متأكد من سلامته الصحية.
- ٧- كل المطلوب منك أن تأخذه للمدرسة وسلمه للمشرفين، واحرص على تكوين علاقة طيبة بالمدرسة لتعرف مشاكل الطفل سريعاً.
- ٨- عند عودته من المدرسة امدحه على سلوكيه ونجاحه في الذهاب للمدرسة، وأبلغه أن غداً سيكون أسهل من اليوم.

ويقول عدنان باحارث : لو كان الخوف من أحد الأقارب فيحاول الأب أن يقرن وجود ذلك القريب بشيء من محبوبات الولد كأن يقدم هذا القريب الحلوى، أو أن يلقي إليه منسلة مفاتيحه ليتهو بها، فهو يميل إلى مثل هذه الأشياء.

- ولو كان الخوف من الظلام.. فإن دور الوالد أن يعود به النوم في الظلام في صغره وعند كبره يضع في غرفته مصباحاً صغيراً مع محاولته لإقناع ابنه بضرورة النوم في الظلام أو في ضوء خافت لفوائده الصحية للجسم.

- ولو شعر الوالد بمخاوف ابنه من البيئة والأشخاص.. فيعمل قدر الإمكان على تجنبه ما يؤذي ويخوفه كالتبعبع أو الحرامى أو الغول أو المدرسة أو الأستاذ أو تخويفه بالدم إذا جرح.

- وينبغي أن يتجنب الأب ما اعتاده بعض الناس من قذف الطفل في الهواء، ثم التقاطه مرة أخرى.. فإن هذا النوع يثير الخوف إلى جانب احتمال السقوط على الأرض.

- وإذا كان الوالد يخاف من شيء، فلا بد أن يتجند قليلاً أمام أبنائه ويتشجع حتى لا ينتقل هذا الخوف إلى نفوسهم.

وتؤكد راغدة موريس: أنه للوقاية من الخوف، يجب علينا أن نجنبهم الأشياء المؤذية ونشرح وجه الإيذاء والضرر حتى يقتنعوا.

- تجنب المشادات الساخنة أمام الطفل.

- تعويد الطفل تدريجياً الشيء الذى يخاف منه فيجعله يقترب منه ويلمسه حتى يقتنع أنه غير مخيف.

- مشاهدة أفلام للصغار تظهر كيف يمكن للطفل الشجاع أن يتغلب على خوفه.

ويرى محمد رفعت: إن علينا إبعادهم عن مثيرات الخوف، مثل: مشاهدة أفلام العنف والجريمة والامتناع عن سرد الحكايات الخيالية مثل الساحرة والشريرة أو أبو رجل مسلوخة، وحثهم على التقرب إلى الله سبحانه وتعالى والاستعانة به في وقت الشدة حتى ينعموا بهدوء البال والأطمئنان.

وكنقاط رئيسية للعمل في هذه الإزالة:

- ابحث عن الدوافع الأساسية لخوف ابنك فربما تكون أنت أحد أسبابها.
- اجلس معه وتكلم بمرح حتى تزول أعراض الخوف.
- استخدم كلمات التهدئة والتشجيع المستمر.

ويحسن بنا أن نذكر ما أكده عبد الله علوان لعلاج الخوف لدى الأطفال حيث نتبع ما يلي:

- ١- تنشئة الولد من صغره على الإيمان بالله - عز وجل - والتسليم له في كل ما ينوب ويروع، فإذا نرى على هذه المعاني فإنه لا يخاف إذا ابتلى.
- ٢- عدم إخافة الولد ولا سيما عند البكاء بالغول والضبع والحرامي والجنى والعفريت ليتحرر من شبح الخوف وينشأ على الشجاعة والإقدام.
- ٣- الاختلاط بالآخرين لكسب المحبة والاحترام من باب قوله ﷺ: «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف».
- ٤- تلقينهم مغازي رسول الله ومواقف السلف البطولية لترسيخ معاني القوة والشجاعة والإقدام.

إن التعامل مع الخوف الزائد لدى الأطفال أمر صعب، وفي بعض الأحيان يضايق الآباء، فالخوف من الظلام والأشياء المؤذية يقع بين

المخاوف غير المعقولة أو غير المنطقية في بعض الأحيان، والتي تشغل
دليل الآباء. وثمة رد فعل فوري من قِبل الآباء تجاه الخوف الطفولي، وهو
محاولة تفسير ما يحدث لتطلق ويقال من أهميته في نظره، أو كما في حالة
الخوف من الظلام في غرف النوم. فالأمر ليس ببساطة أن ندفع الطفل
إلى غرفة ثم نطفىء النور، أو أن نقوم بإغلاق الباب عليه، على أساس أنه
سيكتشف بنفسه أنه لا يوجد ما يخيفه، وبذلك يتغلب على مخاوفه. إن مثل
هذه الطرق لا تكون ذات قيمة، وليس للتغيير المنطقي الذي نقدمه للأطفال
تأثير حقيقي على انفعال الخوف، بصرف النظر على الأساس غير المنطقي
القائم عليه، وإرغام الطفل على البقاء في غرفة مظلمة مع مخاوفه يؤدي
إلى حد كبير لتدعيم استجابة الخوف نفسها، أكثر من مساعدتها للطفل
ليتغلب على مخاوفه.

وقد أدت دراسة مخاوف الأطفال وطرق مواجهتها إلى
تحديد عدد من الطرق التي تعد فعالة بدرجات متفاوتة، ومن
بين هذه الطرق التي قُمت بتجربتها :

- البدء بتحديد المصادر والمهارات المختلفة، التي يمكن أن تفيده في
مواجهة الموقف.

- زيادة الألفة بالموضوع المخيف بتهيئة مواقف، تتوافر فيها فرص
كافية لذلك، بشرط ألا تكون إجبارية أو بالقسر.

- تنظيم الفرص للطفل بحيث يلاحظ آخرون لا يخافون من الموقف
نفسه.

والواقع أن جميع مخاوف الطفل المرضية تستحق التدخل

من الآباء والمتخصصين ، مادام أنها تدل على أن الطفل يعاني من صعوبة في التوافق الشخصي والاجتماعي ، ويمكن مساعدة الطفل بالطرق الآتية :

- تجنّب الطفل المواقف التي تبعث فيه الخوف، وإذا لم يمكن ذلك فيجب تعويد الطفل تلك المواقف المثيرة للخوف، والتي ارتبطت في ذهن الطفل بإثارة إنفعال الخوف، حتى يحدث التعود والتحكم والسيطرة على تلك الانفعالات بمرور الوقت وبتكرار التعرض لتلك الموقف والمثيرات غير السارة أو الخبرات المؤلمة للطفل.

- عدم النقد والاستهزاء والسخرية من مخاوف الطفل أو أخذها مثاراً للتسلية والضحك.

- عدم إجبار الطفل على مواجهة المواقف، التي تثير انفعال الخوف لديه بالقوة أو بطريقة تنفره منها أكثر وأكثر ويزيد مخاوفه، وتوضيح الأمور الغريبة والجديدة للطفل أو تقريبها من إدراك الطفل وفحصه، كما يساعد على ذلك ربط هذه الأمور والمواقف الغريبة بخبرات سارة محببة للطفل بدلاً من ربطها بأمر تثير الخوف، فمثلاً تربية الطفل لقطع أو الكذب في المنزل وقيام الطفل بنفسه بإطعام هذا الحيوان ومداعبته يؤدي إلى عدم خوفه من الحيوانات، وخاصة إذا ما أعطينا الطفل صورة واضحة ومعلومات بسيطة وحقيقية عن الحيوانات، وعدم تهديد الطفل حينما يخطئ أو حتى يكف عن سلوكه غير المستحب بالنسبة للوالدين، باستعمال عبارات التهديد والوعيد وبأساليب التخويف المختلفة، كأن يقوله له الكبار، إذا لم تكف عن سلوكك هذا فسوف نضعك في حجرة الغتران.

- يفضل احترام الطفل لوالديه ولأوامرهما، عن خوفه منهم ومن عقابيهما وتهديداتهما، فليست العبرة أن يطيع الطفل والديه ويقوم بالسلوك الطيب ولكن دون اقتناع منه، فسرعان ما يقوم بالسلوك غير السوي، إذا ما اتاحت له الفرصة لذلك، فتلقائية السلوك المصقوصود لذاته، أفضل من إتيان السلوك خوفاً من عقاب أو تهديد أو توبيخ ومن هنا فالاحترام أفضل من الخوف.

- توفير المثل الأعلى الذي يقلده الطفل ويحتذى به، حيث إن الخوف كغيره من الانفعالات الأخرى.

- ينتقل من فرد لآخر بالتأثير والمشاركة الوجدانية وبالتقليد والمحاكاة؛ فإذا ما أردنا تعويد الطفل عدم الخوف من أشياء معينة يعتبرها المجتمع أشياء عادية، وأن الخوف منها يدل على عدم انسوية، فإنه يجب أن نكون المرهبين لا نخاف من تلك الأشياء ولا نظهر خوفاً منها خاصة أمام الأطفال؛ حتى لا يشبوا على الخوف منها بالإيحاء والتقليد.

- لا يجب أن يتشاجر الكبار، وخاصة الأم والأب أمام الطفل لأنه بذلك يفقد ثقته بمن حوله، الأمر الذي يعكس على نفسه فيفقد ثقته في ذاته، وتبدأ مشاعر القلق والخوف في الظهور.

- الحد من المقارنات والموازنات بين الأطفال والتي تخلق عدم الشعور بالأمن؛ وخاصة إذا كان الطفل من ذرى العاهات أو يعاني من قصور جسمي أو نفسي؛ فعدم الشعور بالأمن يعد من أهم أسباب القلق والخوف.

- العمل على توفير حاجات الطفل المختلفة من حب واستحسان الاستقلال عن الآخرين والاعتماد على الذات وتقديرها وإثباتها والحاجة

إلى الإعجاب الشخصي وعدم التعرض للهجوم، بجانب ضرورة توفير الحاجات الفسيولوجية.

- يجب على المربين تنمية المهارات اللازمة، التي تمكن الطفل من مواجهة موضع الخوف أو المواقف المخيفة، وكذا تعويده الاتصال الإيجابي بموضوع الخوف المرضي تدريجياً.

- توضيح الفرق بين الحياة والموت للطفل ببساطة وواقعية ومساعدة الطفل على إدراك الموت إدراكاً طبيعياً هادئاً دون انفعالات متطرفة أو صدمة أو تجسيم للموت، ومحاولة إخفائه على الطفل كما يفعل كثير من الآباء

- بل علينا كمربيين إيقاف الطفل على الحقيقة المهمة في حياة الإنسان وهي الموت وضرورة حدوثه فلا يثير الموت في الطفل رعباً شديداً، أو يسبب له الصدمة المفجائية بسبب عدم علمه بأسرار الحياة والموت.

- تعويد الطفل النوم في الظلام، وعدم تهديده بتركه وحده في الظلام، إذا ما قام بفعل غير مشروع أو عصى الأوامر، فضلاً عن تجنب القصص والحكايات المزعجة التي تحكى له قبل النوم، والتي تثير فيه الخوف والترعب أثناء الظلام على أن يكون الآباء أنفسهم قدوة ومثلاً حسناً للطفل.

- تدارك أخطاء التربية القائنة على القلق الزائد على أبنائهم المائلة بالتحذير والمبالغة في النقد والاستهزاء بالأطفال. وعلينا كمربيين أن ندرك أن الطفل رادار حماس سريع التأثير والانفعال يلتقط كل شيء من الكبار ويحاول تقليدها.

- منع استثارة الطفل بالمواقف المخيفة أو تكرار تعرضه لها، وحتى إذا تعرض الطفل لمحدثه أليمة أثرت في نفسه وبعثت على الذعر والخوف..

فإننا لا يجب ان نترك الطفل يكتبها في اللاشعور، ونعتقد أنه بهذا قد يمكن من نسيان هذه الحادثة الأليمة، أو أنها لا يمكن أن تكون مصدرًا فيما بعد للاضطرابات الشخصية والنفسية، فكما أوضحنا فإن الكبت والنسيان يحدثان بطريقة جزئية، في حين تبقى هذه المخاوف والانفعالات في حالة من القأهب للظهور على مسرح الشعور؛ ولذا فمن الأجدر أن نتحدث عن تلك الحادثة باستمرار بطريقة عادية، دون حدوث شحنات انفعالية مصاحبة؛ حتى يصبح هذا الحادث الأليم شيئاً عادياً بمرور الوقت.

أما في المدرسة فيظهر دور المدرس بالتعاون مع الآباء في تقديم الخبرات السارة للطفل واكتسابه المعرفة والمهارة التي تزيده ثقة في نفسه، فضلاً عن تقديم المواقف والخبرات التعليمية، التي تتناسب وقدرات التلميذ وصوله وتشجيع حاجاته، والتي يمكن عن طريقها إزالة الخوف من نفس الطفل.

لقد تبين أن أكثر الطرق فعالية في مساعدة الطفل للتغلب على مخاوفه، تتضمن ما يلي:

١- مساعدة الطفل على تنمية المهارات، التي يستطيع بواسطتها أن يتغلب على الموقف أو الموضوع المخيف.

٢- مساعدة الطفل على المساهمة التدريجية، والاتصال الفعال بالموضوع أو الموقف المخيف.

٣- توفير الفرصة للطفل لكي يتصرف تدريجياً، على الموقف أو الموضوع المخيف، ضمن شروط، توفر له الوقت ذاته، فرصة معاينة هذا الموضوع أو تجاهله.

وتتضمن الطرق التي تجعل الطفل، أحياناً، قادراً على التغلب على مخاوف، ما يلي:

١- التعليل اللفظي وإعادة الثقة.

٢- التعليل اللفظي المترافق مع تطبيق عملي، يبين عدم خطورة الموقف أو الموضوع المخيف.

٣- إعطاء أمثلة للطفل لبيان عدم الخوف من الموقف أو الموضوع المخيف.

٤- اشراط الطفل بطريقة يعتقد فيها بأن الموضوع المخيف ليس خطراً، بل هو موضوع سار.

أما الطرق التي لم تتضح فائدتها فعلاً فهي:

١- تجاهل مخاوف الطفل.

٢- إكراه الطفل على الانصال بالموقف أو الموضوع المخيف في فقرات متتالية.

٣- إبعاد الموقف أو الموضوع المخيف، أو تقديم المسكنات للطفل.

المساعدة الذاتية:

انصح أن الأطفال يستطيعون، التغلب على مخاوفهم دون مساعدة خارجية إما نتيجة لعملية النمو العامة، أو بانسحاب التكنيكات التالية:

١- يمكن للأطفال أن يمارسوا عملية التغلب على مخاوفهم بحض الراشدين على مساعدتهم، أو بالدمى (اللعب) المحببة لديهم.

٢- يستطيع الأطفال التحدث مع الناس الآخرين حول الأشياء المخيفة.

٣- يمكنهم مناقشة أنفسهم حول واقعية أولاً واقعية المخلوقات أو الأحداث الخيالية المرعبة التي يخافون منها كالموت مثلاً أو العفاريت أو الغول. ومن الأشياء السيئة عن المخاوف أنها تميل للبقاء في خصوصية وكتمان.. إننا بالطبع نخجل من مخاوفنا.. لذلك فمن المهم بالنسبة للآباء والمربين ألا يزيدوا من هذا الخجل أو ذاك الكتمان.. وألا يحاولوا أن يكتموا هذه المخاوف أو يحارثوا تجديها، أو يعيروها عدم الاهتمام.. ففهم هذه المخاوف أو التحدث عنها يساعد على خفضها.



الخلاصة

من خلال العرض السابق لتناول ظاهرة الخوف لدى الأطفال، تكشف لنا كثير من الحقائق عن تلك الظاهرة منها ما يلي:

- من المرجح أن كل طفل مضطر إلى المرور بعدد من المخاوف التي نظراً عليه في أثناء نموه، ثم لا تلبث أن تتلاشى وتضمض، وقد تخلف في نفسية الصغير آثاراً صغيرة أو جروحاً عميقة.

- إن كل طفل يختلف عن أي طفل آخر في عدد المخاوف ونوعها وشدتها وآثارها، ومع ذلك فإنه يبدو صحيحاً القول أن لكل سن مخاوفها الخاصة بها.

- وللأسف الشديد قد نجد في مختلف بلاد العالم بعض الآباء يستخدمون الخوف كوسيلة من وسائل الردع أو التأديب أو العقاب للطفل، مما جعلهم في نهاية المطاف المسؤولين عن ظهور مشكلة الخوف لدى أبنائهم.

- ومن هنا ننوه إلى أنه قد يكون الخوف عاملاً من عوامل البناء مادام يساعد على الحيطة والتزام جانب الجذر، شريطة ألا تكون هناك عقد أو تعقيدات أو إرهاب مفرط، فمثلاً الخوف من الحريق يعد مفيداً إذا علم الصغار كيف يستخدمون الكبريت وعدم اللعب بالنار، أو كيف يعبرون الطريق، وإذا زادت هذه المخاوف وأصبحت مثيرات سلبية انقلبت وأصبحت من الأمور الهدامة.

- كذلك يستعمل بعض الآباء الخوف وسيلة من وسائل التسلية، بتخويف أطفالهم، ظانين أن الأطفال يملكون المنطق نفسه الذي يملكه الكبار.
- لا داعي للفرح وقلة الصبر لمجرد أن الطفل يخاف، بل علينا أن نعامله بصفته طفلاً يحتاج إلى نمو ونصح وصبر طويل.
- علينا ألا نسخر من مخاوف أطفالنا حتى لا نعمق المشكلة في ذاتهم.
- أن هناك أموراً يجب أن نفعلها، وأهمها:
 - * احراف المخاوف والتأكيد على أن ولدنا سيتغلب عليها أو على معظمها، إذا قدمنا العون واستشرنا المتخصصين.
 - * إتاحة التدرج والفرصة كي يتعود الصغير ويألف الأشياء المخيفة.
 - * علينا أن نتبع الحذر كي لا يعود الصغير، فيخاف من جديد مما قد ألفه منذ فترة، فاحتمال النكوص وارد.
 - * أحياناً نحتاج الأمور إلى معونة المختصين لمواجهة الصعوبات، ويجب أن نتغير نظرة المجتمع للمتخصصين، الذين هم أكثر منا فهماً للمشاكل التي تواجهنا والصعوبات التي تعرق مسيرة حياتنا.
 - * يجب أن نتغير نظرة المجتمع للأخصائي النفسي، وتكون هناك توعية مستمرة للدور الذي يمكن أن يساعد به الأخصائي النفسي في خدمة الأسرة وأفرادها إذا لجأوا إليه؛ ليتحقق التوافق النفسي للآباء والمربيين، ومن ثم يتحقق التوافق النفسي للأبناء.
 - * لكي يكون الطفل بعيداً عن الخوف، لابد من حمايته ورعايته، وأن يتمتع بعطف وحنان أبوي وتربوي وثقافي واجتماعي.

* يجب الإجابة عن استفسارات الطفل وتشجيعه على الحوار وتجنب خداعه .

* لا بد من زرع الثقة بالطفل وتعليمه الاعتماد على النفس تدريجياً .

* الإقلاع عن التهويل وتعظيم الأمور والمصائب أمام الطفل .

* على الآباء والمربين إبعاد الطفل عن الأفلام المغرعة (دراكولا) مثلاً والروايات المخيفة، وغرس أفكار في أذهانهم عن الخرافات والدجل .

* لا بد من تغيير الكثير من سلوكيات المجتمع والأهلى والمربين بأن نوضع لهم مفاهيم تربوية، تعتمد على تنمية المواهب والممارسات والقيام بالتجارب والخبرات العلمية التطبيقية؛ حتى يتمكن الطفل من التعامل مع الحياة ونواميسها الصحيحة .

* يجب عدم المبالغة في التوبيخ والنقد والاحتقار للأطفال والاستهزاء بهم .

القائمة

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد وعلى
آله وصحبه أجمعين .. وبعد بفضل من الله عز وجل من على في إنهاء هذا
الإصدار، سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع، ومنذ بداية اطلاعي على مشكلات
الأطفال، رأيت أن هذا الموضوع، والخوف عند الأطفال، جديد بالطرح؛ خاصة
في هذه الأزمان حيث القلق والخوف المصاحب للحياة العصرية، وحيث سيطرة
أفلام الرعب على أذهان الطفولة، وحيث مخاوف الحروب، وما تشن من أضرار
على قلوب الصغار قبل الكبار، حيث اضطراب الحياة والحياة الأسرية بشكل
خاص، وقد لاحظت أن هذه تناولها كثير من الكتب التي تعلق بالمشاكل النفسية
فألفوا فيها وخاصة فيما يتعلق بالفوبيا؛ حيث هي الخطر الذي يعرقل السير نحو
الأمم والخوف مشكلة وانفعال نفسي، تختلف فيه العوامل والأسباب، وقد
يستطيع الآباء والمربون معالجته، وقد لا يستطيعون فتبقى رواسبه في النفس
تعت الآلام والأحزان ..

ولكن هذه الحالات التي لا يستطيعون السيطرة عليها قليلة، كما أن الأدوية
وتكنولوجيا العصر استطاعت أن تعالج هذه المشكلة نوعاً ما هذا والله الحمد، فما
انزل من داء إلا وأنزل معه الدواء علمه من علمه، وجهله من جهله .



ومن المؤكد أن من أراد سلوك الطريق الصحيح في تربية أولاده
وتشلتهم على الحق والخير والهدى والصلاح، فلا بد أن يسترشد بالمصادر
الصالفة والينايع العذبة المستقيمة لتربية جيل سليم.

ومن أراد أن يفرس الأفكار الأصلية والثقافة الطاهرة، فلا بد أن يتخير
أفضل المراجع في تغذية العقل السليم.

وفاقد الشيء لا يعطيه، فبمقدار ما يكون الوالدان ذوى عقل نظيف
وتوجه صحيح، بمقدار ما يتأثر الأبناء بالمنهج السليم.

إن لصلاح الوالدين وهما القدوة الحسنة للطفل الناشئ أثراً كبيراً على
نفس الطفل، فبالإضافة إلى تقواهم الله - عز وجل - واتباعهم لمنهجه، مع
شيء من الجهد والتعاون بينهما ينشأ الطفل على الطاعة والانقياد لله، قال
تعالى: ﴿ ذُرِّيَّةٌ بَعْضُهَا مِنْ بَعْضٍ ﴾ ولكن قد نلاحظ شذوذاً عن هذه القاعدة
لحکم يعلمها الله سبحانه وتعالى، حتى تبقى القلوب حذرة بقطعة منتبهة،
تتضرع إليه بطلب الولد الصالح.

وأمثلة ذلك كثيرة، منها:

- أن الخضير عليه السلام قد بنى الجدار المتهدم فلما سأله سيدنا موسى
عليه السلام عن سبب ذلك وعدم أخذه الأجر كان الجواب: وكان أبوهما
صالحاً.

- والملائكة تدعو للأبناء ورينا وأدخلهم جنات عدن التي وعدتهم ومن
صلح من آبائهم وأزواجهم وذرياتهم إنك أنت العزيز الحكيم، وقال
تعالى ﴿ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُمْ مِنْ
عَمَلِهِمْ مِنْ شَيْءٍ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهينٌ ﴾ .

- قال أحد الصالحين: يا بني إني لأستكثر من الصلاة من أجلك.

- عبد الله التستري يتعهد ولده وهو في صلبه، فيبأشر إلى العمل الصالح رجاء أن يكرمه الله تعالى بالولد الصالح، فيقول: إني لأعهد الميثاق الذي أخذه الله تعالى علي في عالم الذر، وإني لأرعى أولادي من هذا الوقت إلى أن أخرجهم الله تعالى إلى عالم الشهور والظهور.

- وقد روى أن الله سبحانه وتعالى يحفظ الصالح في سبعة من ذريته، وعلى هذا يدل قوله تعالى ﴿إِنَّ وَلِيِّ اللَّهِ الَّذِي نَزَّلَ الْكِتَابَ وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ﴾ وإن أي تربية منزنة متبعها البيت المسلم، وعمادها الولدان المستقيمان:

فأما دور الأم في التربية:

فهو الأساس خاصة في سنى الطفل الأولى، فهي أكثر التصاقاً بالبيت والطفل، وعاطفتها أقوى من عاطفة الأب نحو الطفل، ومن هنا جاءت أهمية الاختيار للزوجة ذات الدين والخلق القويم، قال ﷺ: «تفكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها وجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك».

ومظاهر هذا الالتصاق للطفل بالأم كما يلي:

1- تعرف الطفل على أمه من رائحتها.

2- لغة الأم أول لغة يتقنها.

3- معظم انفعالاته مرتبطة ومركزة فيها.

تقول مارجريت ريبيل: «هناك حاجة فطرية للالتصاق بالأم، والتي نتيج لرضيعها هذه الفرصة على النمو السليم»

ووجدت بعض الدراسات أن أثر غياب الأم أكبر بكثير من غياب الأب على الأطفال؛ لأن الأم هي التي يمكن أن تملأ بعض الفراغ الذي يتركه الأب.

أما دور الأب في التربية:

فلا يقتصر دوره على تأمين الحاجات الضرورية من غذاء وكساء ودواء فحسب، بل عليه دور الرعاية أيضاً والاهتمام؛ خاصة إذا شغلت الأم بمولود آخر أو نشبت نار الغيرة في قلب بعض الأبناء أو حل الخلاف بينهم لمسبب من الأسباب أو لوحظ على الولد سلوك غير مرغوب فيه، فدوره التوجيه والنصح والإرشاد والجزاء والعقاب إن استدعى الأمر ذلك. بل الأهم من ذلك ضرورة تكوين العلاقات الحسنة مع أبنائه ابتداءً من اللعب معهم وتوجيه مواهبهم وتنمية اتجاهاتهم وتلبية رغباتهم واحتياجاتهم.

وأما دور البيت المتزن في تربية الطفل: فيستجلى في ما يلي:

- ١- اكتمال الأسرة من أب وإم وأولاد، وإذا غاب أحد هذه العناصر اختل توازنها واضطرب كيانها.
- ٢- الأسرة المتزنة بقوامة الرجل: فالأم المربية حقاً تعمل داخل البيت، وعليها الاعتماد بعد الله سبحانه وتعالى في حسن تربية الأبناء، تحت رعاية زوج يتحلى بحسن الخلق والموودة والرحمة وحسن رعايته لأسرته.

٣- الأسرة المتزنة يكتسب منها الطفل شخصيته المتزنة وهدوءه المستمر وعوامل تفوقه في الدنيا والآخرة .

فهذه هي النظرة السوية التي تتعلق بتربية الطفل النفسية، بجميع جوانبها في الحياة .

فكيف يكتسب الطفل جرأته وشجاعته، وحبه للآخرين، وانضباط انفعالاته مع الناس، وكسب ثقتهم، والحصول على احترامهم وتقديرهم، إلا من خلال بيئة حسنة وعناصر ناجحة للتربية بإذن الله تعالى .

وحرصت في هذا الإصدار من سلسلة :ثقافة سيكولوجية للجميع، أن يكون كشافا للتربية النفسية، سهل التناول في القراءة والإطلاع، فكم يحار الإنسان وهو يقع في موقف مثل الخوف مع ابنه، لا يدري ما يفعل ؛ فيكون هذا الكشاف بمثابة الضوء اللامع في طريق التربية النفسية الساطعة . معتمدة في ذلك على أهم المراجع الجيدة المشهود لها بالنجاح والخير، فأحسب أنه خرج بصورة مرضية إن شاء الله تعالى .



وأخيراً

وأخيراً .. على الآباء أن يتحلوا بالصبر، فهناك بعض المخاوف العابرة التي لا يقتضى الأمر التوقف عندها، فهي ستزول حتماً مع نمو الطفل وتطور قواه العقلية، شرط أن يحاط الطفل بالرعاية والحماية والتوجيه الرقيق خلال هذه المرحلة، والآباء يستطيعون مساعدة الأطفال على تخطي مخاوفهم ، بشرط أن يكونوا على وعى هذه المخاوف وسبل إزالتها. ولما كانت المخاوف مرتبطة بشعور الطفل بقدرته .. فإنها تزول مع نمو هذه القدرة جسدياً وعقلياً ، وهنا يدخل نور الأهل التوضيحي والتشجيعي، فما لم يكن الطفل على وعى بقوته .. فإنه لن يتمكن من استخدامها، والتشجيع يعتبر وسيلة ناجحة من وسائل إزالة المخاوف، وهو أفضل من تثبيط العزائم، وقد ثبت أثر المكافآت في هذا المجال والذي يفوق أثر العقاب ..



قائمة المراجع

- ١- د. أحمد عزت راجع (١٩٩٤) أصول علم النفس - دار الفكر - مصر. الطبعة التاسعة.
- ٢- ب. ب. وولمان (١٩٨٥) مخاوف الطفل - تقديم عبد العزيز القوصي - دار المطبوعات الجديدة - الإسكندرية.
- ٣- جامد عبد السلام زهران (١٩٩٩) - علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة، الطبعة الخامسة عالم الكتب - القاهرة.
- ٤- حنان عبد الحميد العناني (١٩٩٧ - ١٤١٧هـ) الصحة النفسية للطفل - دار الفكر الطبعة الثالثة.
- ٥- راعدة موريس (١٩٩٧م - ١٤١٧هـ) تربية الطفل - دار المؤلف للطباعة بيروت.
- ٦- زكريا الشرييني (٢٠٠٢ - ١٤٢٣هـ) المشكلات لفسمية عند الاطفال - دار الفكر العربي.
- ٧- زكريا الشرييني ويسرية صادق (١٩٩٦م - ١٤١٦هـ)، تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملته ومواجهة مشكلاته، عام (٢٠٠٢م - ١٤٢٣) دار الفكر العربي.
- ٨- سامي محمد ملحم، مشكلات طفل الروضة - التشخيص والعلاج، الطبعة الأولى (٢٠٠٢م - ١٤٢٣) - دار الفكر - الأردن.
- ٩- عبد الرحمن العيسوي (١٩٩٠) الأمراض النفسية والعقلية والميكوسوماتية.. دار المعرفة الجمعية.. الإسكندرية.
- ١٠- عبد الرحمن محمد الخجار (١٩٩٨م) أطفالنا ومشكلاتهم النفسية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر.

- ١١- عبد الرحمن نجلاوي (١٩٨٢م - ١٤٠٢هـ) التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة، الطبعة الأولى الكتاب الإسلامي - الرياض.
- ١٢- عبد العزيز القوصي (١٩٦٩)، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.
- ١٣- عبد الغني الخطيب (١٩٨٢م - ١٤٠٢هـ) الطفل المثالي في الإسلام نشأته - رعايته - أحكامه، الطبعة الثانية عام - المكتب الإسلامي - بيروت.
- ١٤- عبد الله علوان (١٤١٠هـ) تربية الأولاد في الإسلام / ج ١ / طبعة ١٧، طبع دار السلام (مصر) / توزيع دار حافظ (جدة).
- ١٥- عبد المجيد الخليدي (١٩٩٧)، الأمراض النفسية والعقلية والاضطراب السلوكية عند الأطفال، الطبعة الأولى ١٩٩٧م - دار الفكر العربي - بيروت.
- ١٦- عدنان السبيعي (١٩٨٥ - ١٤٠٥هـ) سيكولوجية الأمومة ومسئولية الحمل، الطبعة الأولى - الجزء الثاني - الشركة المتحدة للتوزيع - سوريا.
- ١٧- عدنان باحارث (١٤١٤هـ) مسئولية الأب في تربية الولد في مرحلة الطفولة / طبعة ٤ دار المجتمع (جدة - السعودية).
- ١٨- فآخر عاقل (١٩٨٩)، أصول علم النفس وتطبيقاته، الطبعة السابعة - دار العلم للملايين - بيروت.
- ٢٠- محمد السيد الزعبلأوي (١٩٩٨ - ١٤١٩هـ) - تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، الطبعة الرابعة (١٩٩٠م) مكتبة التوبة - الرياض - السعودية.
- ٢١- مارتن هيربرت، ترجمة عبد المجيد نشواتي، مشكلات الأطفال، دار البعث - دمشق - سورية - د.ت.
- ٢٢- محمد رفعت (١٩٩٢ - ١٤١٢) مؤسسة عز الدين بيروت.
- ٢٣- محمد جميل محمد يوسف منصور (١٩٨٤م - ١٤٠٤هـ) - قراءات في مشكلات الطفولة - جدة - المملكة العربية السعودية.

- ٢٤ - محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٤) . مشكلات الأبناء وعلاجها من اللغز إلى الغرائز . الطبعة الثانية دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية .
- ٢٥ - محمود المروجي .. مصطفى عبود/ إبراهيم حسن (١٩٨٩) موسوعة الأم والطفل .. عالم الكتب .. القاهرة الطبعة الثانية .
- ٢٦ - مفيد نجيب حواشين وزيدان نجيب حواشين (١٩٩٦) النمو الانفعالي عند الأطفال - الطبعة الثانية - دار الفكر .
- ٢٧ - مهدي عبيد .. ١٩٨٢ التربية النفسية للأطفال ، دار القلم ، بيروت ، الطبعة الأولى .
- ٢٨ - لوسى يعقوب (١٩٩٠) الطفل والحياة ... الدار المصرية اللبنانية .. القاهرة .



مواقع الانترنت

١- حقوق الطبع محفوظة للبلاغ

copyright2000alblaghOrg.All right sreserved

info@balagh.com.

http://www.balagh.com.wom/roow6tge.ht.

مقالة بعنوان: لانتهموا أطفالكم بالجبن فالخوف حالة طبية ..

2-www.google.com

من موقع لك:

www.lakii.com/grow php.

مقالة بعنوان: أبعدى طفلك عن الخوف المقالة بتاريخ: ٢٥/٢/٢٠١١م



الإنتاج العلمي

السيدة الأستاذة الدكتورة/ سناء محمد سليمان
أستاذ علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس

أولاً: الدراسات والبحوث

١. تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آباءهم نحو تحصيلهم الدراسي وعلاقة ذلك بمستوى القلق ١٩٧٩ رسالة ماجستير كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب ..
٢. الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء ١٩٨٤ - رسالة دكتوراه - كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.
٣. عادات الاستذكار في علاقته بالتفوق الدراسي - المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر ٢٥ - ٢٧ يناير ١٩٨٨ - الجمعية المصرية للدراسات النفسية .
٤. الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الثقافي ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية - مجلة علم النفس - العدد السادس/ أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨ .
٥. العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨ .

٦ - عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨ .

٧ - ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصري - دراسة استطلاعية (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) - الكتاب السنوي في علم النفس - المجلد السادس ١٩٨٩ - مكتبة الأنجلو المصرية .

٨ - دارسه لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية - مجلة علم النفس - العدد الحادي عشر - يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩ .

٩ - أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل في علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية - المؤتمر الرابع للطفل المصري - مركز دراسات الطفولة في الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١ .

١٠ - دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية - بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر - سبتمبر (١٩٩١) - الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة عين شمس - القاهرة .

١١ - عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأمرية والدراسية لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بحوث المؤتمر التاسع لعلم النفس في مصر - ٢٧/٣١ يناير ١٩٩٣ .

١٢ - رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بين الواقع والمسؤول

(دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس - العدد الثامن والعشرون أكتوبر،
نوفبر، ديسمبر ١٩٩٣ .

١٣- بناء اختيار لقياس الميول الدراسية والترفيهية والاجتماعية والمهنية
لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية - مجلة المركز القومي للتقويم التربوي
والامتحانات ١٩٩٥ .

١٤ - ظاهرة غياب المعلمات السعوديات في مراحل التعليم العام بمدينة
الرياض في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمهنية
(دراسة ميدانية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة لتعليم
البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية ، إدارة الدراسات - ١٩٩٣ .

١٥- رياض الأطفال في المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول
(دراسة تحليلية تقييمية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة
لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات ١٩٩٤ .

١٦- ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها ببعض
المتغيرات، المؤتمر الثامن في الفترة من ٤ - ٦ نوفمبر (٢٠٠١) - مركز
الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، القاهرة .

لغيا: الكتب المنشورة

١= سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ١٩٨٩ دار الكتب للطباعة والنشر -
القاهرة .

٢- عادات الاستذكار ومهاراته السليمة: ١٩٩٠ - مودع بدار الكتب
المصرية بالقاهرة .

٣- محاضرات في سيكولوجية التعليم: ١٩٩٠ - المطبعة الفنية - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة .

٤- أموهوبين (مشكلاتهم - اكتشافهم - رعايتهم): ١٩٩٣ . مطبعة الطوبجى - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة .

٥- التعلم التعاونى (أسسه - استراتيجياته - تطبيقاته): ٢٠٠٥ م .

ثالثاً: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع:

الإصدار الأول:

التوافق الزوجى من منظور (إسلامى نفس - اجتماعى) ٢٠٠٥ م

الإصدار الثانى:

مشكلة العناد عند الأطفال (٢٠٠٥ م) .

•••