

موضوع عن الطفل: مشكلة الخوف عند الاطفال اسبابها وعلاجها

الخوف عند الاطفال وعلاجه



موضوع عن الطفل: مشكلة الخوف عند الاطفال اسبابها وعلاجها

يعتبر المختصين أن العديد من المخاوف لدى **الأطفال** هي شيء طبيعي، وتحدث في أعمال معينة، مثل الخوف من الظلمة، أو الحاجة إلى الإضاءة في الليل. يتجلى ذلك بدءاً من السنة الثانية من عمرهم.

كما يخاف الطفل من الأصوات من قبيل صوت الرعد، وتختفي تلك المخاوف تدريجياً مع الكبر.

الخوف عند الأطفال:

يتعرض الطفل للكثير من المخاوف الطبيعية، وكثيراً ما تختلف طبيعة هذه المخاوف باختلاف عمر الطفل، ويبدأ الخوف في الظهور عند الطفل منذ بداية حياته، حيث يخشى الكثير من الأطفال الدخول إلى الغرف والأماكن المظلمة، وغالباً ما يُصرّ الطفل على تشغيل الإضاءة، كما أن العديد من الأطفال يخافون من صوت الرعد، أو الأصوات الغريبة بالإجمال. هذه المخاوف وغيرها تنعدم عندما يكبر الطفل، كما يستطيع الآباء مساعدة أطفالهم في التغلب من هذه المخاوف والتخلص منها، والأمر يتطلب الحكمة، والصبر، والتفاهم من قبل الأهل، وفي الوقت نفسه، على الوالدين تفهم بعض المخاطر الفعلية التي تُهدّد أطفالهم.

خوف الأطفال باختلاف العمر لدى الأطفال الكثير من المخاوف الطبيعية، وتختلف هذه المخاوف باختلاف عمر الطفل، وبما يتناسب مع مدى إدراكه للأمور، وفيما يأتي أهم المخاوف التي تظهر على الأطفال في الفئات العمرية المختلفة:

المخاوف التي تصيب الطفل بعمر سنتين فما دون: يخشى الكثير من الأطفال في هذا العمر من سماع الأصوات العالية، والأصوات الغريبة بالنسبة للطفل، وكذلك الخوف من الانفصال عن الوالدين، والخوف من الغرباء، ومن رؤية الأجسام والمخلوقات الكبيرة.

المخاوف التي تصيب الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة (بين عمر ثلاث إلى ست سنوات): يتعرّض الطفل في هذه المرحلة للخوف من رؤية الأشياء الخيالية، مثل: الوحوش، والأشباح التي يراها على التلفاز، والكائنات الخارقة، والأقنعة، وكذلك الخوف من الظلام، والنوم وحيداً، وإذا سمع صوتاً غريباً وخصوصاً أثناء الليل، كصوت الرعد، قد يشعر بالخوف.

المخاوف التي تصيب الأطفال في سن المدرسة (بين سبع سنوات إلى ست عشرة سنة): في هذا العمر يبدأ خوف الطفل من الأشياء الواقعية، مثل: خوفه من التعرّض للإصابة، أو جرح، وكذلك الخوف من الطبيب، والمعلم الغاضب، والخوف من التّحصيل المدرسي، ومن الموت، والحوادث الطبيعية: كالزلازل والفيضانات، وغيرها.

وتجدر الإشارة إلى نقطة مهمة، وهي خوف الأطفال من الذهاب إلى المدرسة؛ وذلك لتعلّقتهم بالوالدين، وعدم رغبتهم بالانفصال عنهم، وتشيع هذه المشكلة عند الأطفال الذي تتراوح أعمارهم بين خمس إلى سبع سنوات، ولا ينطبق ذلك على الأطفال الأكبر سناً؛ لأنهم أكثر وعياً إلى حدّ ما، ومن الأسباب الأخرى التي تدعو الطفل للخوف من المدرسة هي المعاملة السيئة والقاسية التي يجدها هناك، وتواجد المعلمين أو حتى زملاء غير الودودين.

أسباب ودواعي الخوف عند الأطفال

للخوف عند الأطفال أسباب ودواعٍ مُتعددة منها:

تعرّض الطفل لأشياء ومواقف لا يستطيع تفسيرها، فيشعر الطفل بتهديد هذه الأشياء له، وقد نجد طفلاً لا يخاف من أشياء تُخيف أحاه الآخر أو أخته.

ما يراه الطفل من ردود فعل الآخرين تجاه شيء ما، حيث يشعر الطفل بالخوف عندما يرى ردّة فعل الشخص الكبير تحاه أمرٍ ما، أو حتى طفل آخر، عندما يرى ثعباناً أو أسداً مثلاً.

رؤية الطفل لحدث مُخيف ومؤلم، كمشاهدة الطفل لحادث سير مُخيف، أو قطة دهستها سياراً، من الطبيعي أن يشعر الطفل بالخوف، فهذا النوع من الحوادث تبقى عالقة في ذهن الطفل حتى يكبر.

عدم احترام الطفل وانعدام شخصيته، فالكثير من التصرفات التي تخرج من الوالدين أو أفراد الأسرة قد تعدم شخصية الطفل، وتقلّل من احترامه، بل وتجعله لا يحترم نفسه، ويفقد الثقة بها، لذلك على الوالدين وأفراد الأسرة دعم الطفل، وتعزيز ثقته بنفسه، وإشعاره بقيمة نفسه، حتى يتجنّب الطفل الخوف.

مشاكل الأسرة الدائمة، فالمشاكل الأسرية الدائمة تُعرّض الأطفال إلى التوتر، وتجعلهم عُرضة للخوف، وهذه مشكلة مهمة يجب على الأسرة أن تعالجها وتتجنبها للحفاظ على أطفالهم.

القلق الذي يعاني منه الطفل يرجع إلى مستوى خوفه من أحداث ماضية، ومن سعة خياله، حيث هناك الكثير من الأطفال يُنصّفون بخيالٍ جامح يخافون منه.

نصائح للآباء التعامل مع مشكلة الخوف لدى الطفل أمر في غاية الأهمية، ويجب أن يُراعى فيها سن الطفل، ومدى إدراكه لما يجري حوله، ومن أهمّ النصائح ما يأتي:

التعامل مع المشكلة بحكمة، واحترام شعور الطفل بالخوف، وتجنّب السخرية منه أو من مشاعره أو من مصدر خوفه، ويجب أخذ ذلك على محمل الجدّ. عدم محاولة تجنّب الطفل من التعرّض إلى مصدر خوفه، فالتجنّب الكامل

لمصادر الخوف ليس الحل الأمثل للمشكلة، وفي الوقت نفسه لا يجب أن يُجبر الطفل على تحمل ما لا يطيقه بسبب الخوف، وإنما يجب أن يواجه خوفه تدريجياً.

يجب على الوالدين تقبّل خوف طفلهم، وتفهمه بشكلٍ منطقيٍّ؛ وتقديم الدّعم الكامل للطفل، والعمل على طمأنته ورفع معنوياته.

يجب أن يتحدّث أحد الوالدين للطفل بثقة وهدوء، فأسلوب الكلام والحديث مع الطفل حول مشكلة خوفه أمر مهمّ للغاية، كما أنّ السّماح للطفّل بأن يتحدّث عن خوفه يساعده في التغلّب عليه.

بعض المخاوف جيّدة للطفل، فعندما يُحدّر الوالدان طفلهم بعدم مصاحبة الغرباء -مثلاً- فسوف يعلم هذا الطفل عندما يكبر قليلاً حقيقة هذا الأمر، وسوف يزداد وعيه حول هذه الحقيقة؛ لأنّ بعض النّاس أشرارٌ بالفعل. فكلمًا كُبر الطفل، زاد فهمه حول الحقيقة والخيال، والسبب والنتيجة للأشياء من حوله، وفي نهاية الأمر سوف يتغلّب الطفل على أغلب مخاوفه، أو أنها سوف تختفي من تلقاء نفسها. طريقة مواجهة المخاوف مواجهة الطفل لمخاوفه أمر مهم جدًّا، وهو الأسلوب الأمثل للتغلّب عليها، وعلى الوالدين تعليم طفلهم كيفية مواجهة مخاوفه، ويكون ذلك بإكسابه مهارات تجعله يشعر أنّه قادر على التحكّم في مخاوفه. ومن هذه المهارات ما يأتي:

تعليم الطفل بطرق مُختلفة مدى درجة الخوف لديهم، كاستخدام التّدرّج من 1-100، حيث رقم واحد للمواقف الأقلّ خوفاً، ورقم 10 للمواقف الأكثر خوفاً، وفي كل مرة يتعرّض لها الطفل لمصدر الخوف سيقلّ شعوره بالخوف تدريجياً إذا قام بتقييم درجة الخوف مرة تلو الأخرى.

تعليم الطفل أن يُشجّع نفسه عند تعرّضه لمصادر الخوف، كاستخدام جُمَل تحفيزية وإيجابية، مثل: "يمكنني أن أفعل ذلك!"، أو "ستكون الأمور على ما يرام"، وغيرها.

تعليم الطفل آليات وطرق الاسترخاء المختلفة، كأن يأخذ نفساً عميقاً، أو أن يتخيّل نفسه يطفو على سحابة، أو مُستلقٍ على شاطئ البحر، وتعليمه كيف يحوّل الوحش المخيف إلى وحش مضحك، وهكذا.

متى يُعالج الأطفال من الخوف؟

عندما يشعر الوالدان أنّ طفلهم ليس على طبيعته، وأن خوفه يؤثّر سلباً على حياته، وممارسته لنشاطه المعتاد، كذهابه للمدرسة، ولعبه مع بقية الأطفال، أو يمنعه من النوم، أو عندما يتعرّض الطفل لإجهاد كبير ناتج عن الخوف، وفي هذه الحالة، يجب أخذ الطفل إلى طبيب نفسيّ مختصّص في معالجة الأطفال.

كيف يُعالج الخوف عند الأطفال؟

إنّ الطريقة التي يُعالج بها الخوف عند البالغون تُستخدم في الكثير من الأحيان لعلاج الأطفال، ومن هذه الطرق ما يأتي:

تعريض الطفل للمواقف التي يخاف منها تدريجياً، ومن المهم الكشف عن سجلّ الطفل القديم، ومعرفة ما كان يخافه قبل البدء بالعلاج. عدم معاقبة الطفل على خوفه قد يزيد من مخاوفه التي يعاني منها؛ بل قد تُؤدي به إلى كتم مشاعره، وهذا الأمر يُؤدي إلى نتائج خطيرة على الطفل، لذلك على الوالدين تجنّب هذه الطريقة السيئة واستبدالها بدعم الطفل، وتنمية قدرته على مواجهة الخوف.

ممارسة الأنشطة التحفيزية مع الطفل الخائف، مثلاً: أن يلعب الوالدان وطفلهم مع الأشياء التي يخاف منها، فيكون الوحش على شكل لعبة، لأن الأطفال أكثر استجابة عند اللعب.

عندما يكون الطفل خائفاً بشكلٍ شديد، فعندها يُستخدم الذي يُعالج الطفل طرق الاسترخاء، وكذلك يقوم بعرض مقاطع فيديو بحيث يُشجعه على مواجهة خوفه بشكل خيالي، فذلك يساعد الطفل على تخيل طرائق مواجهة المواقف والأشياء التي يخاف منها، قبل أن يتعرّض لها في واقعه الحقيقي.

الخوف من الظلمة عند الاطفال

ويري اختصاصيي علم نفس الطفل أن الخوف من ظلمة الليل عند الطفل أمر طبيعي جداً، وهو جزء من تطوره النفسي والعاطفي يظهر عنده في عمر السنتين ويستمر حتى الخامسة. وقد يتخذ أشكالاً عدة منها الحذر من الإقدام على أمر ما، أو الخوف من الأشباح أو الوحوش أو الخوف من العتمة.

وأكثر مظاهر الخوف عند الطفل هو الخوف من عتمة الليل، ويعود هذا إلى تطور وعي الطفل بالعالم المحيط به، وبالتالي الخوف من اختفاء والديه والأشياء التي يراها خلال يوم منير.

ففي ظلمة الليل لا يمكنه أن يرى محتويات غرفته، وتتحوّل أحياناً الأغراض الموجودة في غرفته إلى وحوش، فمثلاً يتحوّل ثوب الحمام المعلق إلى ساحرة، وسيارته الصغيرة تصبح أقراماً تحاول سرقة، وإذا حاول القيام من سريره لا يعرف الطريق المؤدية إلى الباب، ولا يجد زر النور... ويجد نفسه وسط عالم عدائي الكل يريد التخلص منه أو إخافته.

فضلاً عن أن الطفل في لحظات الكابوس هذا لا يجد والديه، فينتابه الخوف من الموت.

ومن جهة أخرى، فإن مظاهر الخوف الشديد ترافق المرحلة الأوديبية التي يمر بها كل الأطفال، خلال مرحلة نموهم الجسدي. ففي هذه المرحلة يحاول الطفل أن يكون قريباً من أحد والديه، فإذا كان ولداً ينافس والده على كسب عاطفة والدته أما البنت فتحاول كسب عطف والدها. مما يجعل الطفل يشعر بالذنب لأنه يتمنى أن يخفي والده وكذلك البنت.

ويتّرجم هذا الخوف في الكوابيس الليلية التي تكون الأشباح أبطالها، بمعنى آخر يحوّل الطفل عدوانيته إلى أشباح تريد أن تنتقم منه، فكأنما ينتقم من نفسه لأنه يشعر بالذنب بسبب رغبته في التخلص من والده.

ما هي الخطوات التي على الأهل اتباعها إذا لمساعدة الطفل على التخلص من خوفه؟

بداية على الأم أن تضع في غرفة طفلها و بالقرب من سريره مصباحاً نوره خفيف، إذ من المهم أن يعرف الطفل كيف يسيطر على الظلمة من خلال سرعة وصول يده إلى مفتاح النور، فهذا يساعده على إعادة تنظيم الأمور في وعيه، كما يمكن ترك باب غرفته غير محكم الإغلاق كي يدخل نور رواق الغرف إلى غرفة نومه.

كما يمكن الأم أن تضع وطفلها ملصقات على أرض أو حائط غرفته من النوع الذي يضيء في العتمة وتكون باتجاه الباب أو مفتاح النور، فهذا يساعده على الوصول إلى الباب بسرعة. وتقتصر عليه تجربة هذه الطريقة، فتبقى معه في الغرفة وتطفئ نور الغرفة وتغلق الباب تماماً ومن ثم يجربان معاً طريق الوصول إلى الباب عبر هذه الملصقات، وبعدها تخرج من الغرفة وتقف خلف الباب وتطلب منه تجربة هذه الطريقة وحده، فهي تساعد في كيفية التصرف أثناء الظلمة.

أما الخطوات التي يمكن الأم اتباعها لتبديد مخاوف طفلها من الظلمة والكوابيس فهي على الشكل الآتي:

تحديد هوية الوحش الخيالي: لا يجوز للأم أن تتجاهل مشكلة خوف طفلها من الظلمة، فعندما تقول لطفلها إن الوحوش لا وجود لها غالباً ما يكون جواب الطفل: «أعرف أنها غير موجودة ولكن الوحوش نفسها لا تعرف».

وهنا حل اللغز أن نعرف أن الخوف هو أمر والتخلص منه أمر آخر. لذا على الأم التحدث إلى طفلها بصراحة وأن تشرح له خطوات التخلص من الخوف. كأن تقول له: «خوفك موجود ولكن الأشباح غير موجودة في الواقع، إنها موجودة فقط في خيالك». ومن ثم تطلب منه تحديد الأسباب التي تجعله يخاف من العتمة.

مّم يخاف؟ هل يخاف من أن يضيع و لا يجده والداه؟ هل يخاف من ظهور الأشباح والأشرار؟ ويمكنها أن تطلب منه رسم الأشكال التي يخاف منها. فعندما تتحدد هوية الخوف، عليها أن تؤكد له أنهما أي هي وهو سيعملان بشكل جدي للتخلص من خوفه.

من الولادة إلى الثلاثة أشهر:

في الشهور الثلاثة الأولى من عمر الطفل تكون الحواس متيقظة جداً. فهو يخاف من الأصوات المفاجئة والوقوع، فهما متشاركان في وظيفة الجهاز السمعي وجهاز التوازن منذ الولادة. ما يجب فعله: على الأم التحدث إلى طفلها وطمأنته وعليها أن تشرح له مصدر الأصوات، ويمكنها أن تعودته على صوت الجرس في المنزل، وذلك بأن تحضنه وتكون ممسكة بشكل جيد برأسه وظهره كي لا يشعر بأنه مهدد بالسقوط.

من ثلاثة شهور إلى السنة:

يرفض الابتعاد عن والديه. فهو في هذه السن يبدأ اكتشاف معنى الانفصال، وهذا أمر مشترك عند كل الأطفال مهما اختلفت طرق تربيتهم. ما يجب فعله: مساعدة الطفل على مواجهة الخوف من الانفصال يتطلب من الوالدين مجهوداً وصبراً طويلاً. وهذا يحتاج إلى تعليم الطفل القيام ببعض الأمور وحده والذي يبدأ منذ الولادة ويستمر حتى سن المراهقة. ودور الأهل تعويده على ذلك سنة بعد أخرى، وأن يؤكدوا له باستمرار أنهم إذا تركوه في المدرسة فإنهم سيعودون. مثلاً: «أتركك مع أصدقائك وسأعود لاصطحابك، كل مرة نترك بعضنا سوف نعود ونلتقي، أنا أهتم بك أينما كنت ولو كنت بعيداً عن ناظري».

يخاف من الوجوه الغريبة. عندما يرى وجهاً غريباً يبدأ بالبكاء، وهذا الخوف يشير إلى أنه أصبح يميز بين الوجوه المألوفة لديه والغريبة عنه. ما يجب فعله: لا يجوز إجباره على التودد إلى الشخص الذي يلتقيه للمرة الأولى، أو الشخص الذي يخيفه، بل يجب منح الطفل الوقت اللازم حتى يتعرف إليه.

من السنة إلى السنتين

في هذه السن يخاف الطفل من الاختفاء من دون ترك بصمات. ففي هذه السن لا يفرق الطفل بين الواقع والخيال، وهو يخاف أن يختفي في الشفاط أو المكنسة الكهربائية ويخاف أن يبتلعه ماء حوض السباحة. ما يجب فعله: إعطاؤه تفسيراً عن ظاهرة البلع أو الاختفاء. فمثلاً يمكن الأم أن تعلمه كيف تشغل المكنسة الكهربائية وكيف تشطف الأوساخ ومن ثم تريه كيف أن هذا الأوساخ موجودة في كيس المكنسة.

من السنتين إلى الثلاث سنوات

العتمة هي أكبر عدو للطفل في هذه السن، فهذا أمر مشترك عند كل الأطفال. فالطفل في هذه السن تصبح مخيلته خصبة جداً وفي خدمة مشاعره مما يسبب له قلقاً. ويظهر هذه الخوف خصوصاً في الليل، فعندما يستيقظ ليلاً كل الأشياء حوله تبدو قد اختفت. ما يجب فعله: لا يجوز أبداً الاستهزاء به. في الليل يمكن عدم إحكام إقفال باب غرفته، والسماح لنور الرواق بالتسرب إلى غرفته. كما يمكن وضع مصباح ذي ضوء خافت في موضع لا يسمح بظهور ظل. وعندما يستيقظ ليلاً

على الأم طمأنته: «لا تقلق الماما والبابا هنا، ودميتك معك، لن يحدث لك مكروه». ثم تمنحه الوقت ليستعيد وعيه وينظم أفكاره ويبعد الأفكار المخيفة عن تفكيره ويتلاشى خوفه من العتمة.

من الثلاث سنوات إلى الست سنوات

الخوف بكل أشكاله. الوحوش ترعبه. هذا الشكل من الخوف يشبه الخوف من العتمة لأن الليل معروف بأنه مليء بالأشباح، هذا ما تروييه القصص ويؤكد الأهل عن غير قصد عندما يهددون أطفالهم بالعقاب. وتشكل هذه المخلوقات انعكاساً لمشاعر الرفض والعوانية التي تظهر عند الطفل في هذه السن وفي الوقت نفسه لا يعرف كيف يسيطر عليها.

ما يجب فعله: عدم إثارة خوف الطفل من الظلمة ولو كان الأمر مجرد مزاح، وعند قراءة القصص التي تتحدث عن ظهور الأشباح ليلاً على الأم أن تؤكد له أن ما تروييه القصة هو مجرد خيال لا صحة لها في الواقع.

يخاف من مرض أو موت أحد والديه. تشغل بال الطفل في هذه السن فكرة الحياة والولادة والمرض والموت، ويدرك أن الموت يصيب الجميع مما يعني أن والدته أو والده أو هو معرضون للموت في أي لحظة. ما يجب فعله: عند سؤال الطفل «ماما متى ستموتين؟» ينصح الإختصاصيون بهذا الجواب البسيط والمباشر، «عندما أنتهي من الحياة وهذا يحتاج إلى زمن طويل».

يخاف من التيه. يدرك الطفل في هذه السن أنه ضعيف وأنه غير قادر على تدبير أموره وحده مثل الكبير، فهو يشعر بحاجته إلى الحماية وفي الوقت نفسه لديه رغبة في اكتشاف العالم وحده. ما يجب فعله: تعليمه كيف يقول اسمه بوضوح واسم عائلته وسنه، وتشرح له والدته ما عليه القيام به إذا تاه. وفي البداية عليه أن لا يترك المكان الموجود فيه. وإذا كان في متجر كبير عليه أن يسأل الموظف أو البائع لا العابرين أو المتسوقين، وتؤكد له أن لا يترك المكان الموجود فيه من دون أمه.

من سن السادسة حتى الثانية عشرة

يعتبر الأصدقاء خلال هذه المرحلة من العمر مهمين جداً بالنسبة إلى الطفل ويقلق من ألا يحبوه، فإهمال أصدقائه له يحزنه كثيراً، لذا فهو يهتم كثيراً لنظرة الآخرين إليه ويعمل ما في وسعه لنيل رضاهم وقبولهم لصداقته. ما يجب فعله: دعوة أصدقائه إلى المنزل ومراقبة ماذا يحدث، على أن تتدخل الأم عند الحاجة عندما تلاحظ أن أصدقاء ابنها لا يكثرثون لوجوده رغم وجودهم في منزله، أو إذا شعرت بأن ابنها لا يشاركهم في أحاديثهم فتحاول أن تجد طريقة لطيفة لتجعل ابنها مشاركاً. كما عليها مراقبة رد فعله.

وأخيراً إذا كثرت رؤية الكوابيس وأصبحت رؤية الأشباح شبه يومية عند الطفل، ولم يستطع الأهل التعرف إلى الأسباب الكامنة وراء الخوف الشديد عند طفلهم عليهم استشارة اختصاصي لمساعدة طفلهم وكى لا يتحول الخوف عنده إلى خوف مرضي.

فريدة مزياني

المرجع: موقع حياتي

الرابط:

<http://www.hayati.info/pages/baht-hawla/khawf-al-atfal.html>

الإثنين، 20 آذار، 2017