

الفصل السادس الطفل الجبان



المقدمة:

من بين الانفعالات التي يعيشها الإنسان في حياته .. يعتبر الخوف واحداً من أكثرها شيوعاً وتثيره مواقف عديدة لا حصر لها، والتي تتباين تبايناً كبيراً في حياة مختلف الأفراد، كما تتنوع شدته من مجرد الحذر إلى الهلع والرعب، ويعتبر الخوف إحدى القوى التي قد تعمل على البناء أو على الهدم في تكوين الشخصية ونموها، وقد كان العلماء يعتقدون أن الطفل يولد مزوداً بغريزة الخوف، لكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الخوف عند الطفل لا يبدأ قبل الشهر السادس، ولا يكون في هذه السن واضحاً أو محدداً، وأكثر ما يبدو ذلك بتأثير الأصوات العالية، وإضاعة التوازن، وتعتبر السنوات الأولى في حياة الفرد من أهم الفترات؛ بل هي الدعامة الأساسية التي تقوم عليها حياته النفسية والاجتماعية، وفي خلالها يتقرر ما إذا كان سينشأ على درجة معقولة من الأمن والطمأنينة، أو سيعاني من القلق النفسي والخوف؛ ذلك لأن أية خبرة نفسية وجدانية مخيفة يصادفها



الإنسان في طفولته تسجل في نفسه وتظل هائمة فيها، وقد يستعيدها لا شعوريًا في كبره، فيشعر بالخوف، وقد يسقط مشاعرها على المواقف والخبرات المشابهة فيخاف، والمخاوف المعقولة جزء طبيعي من الحياة، وكل طفل يتعلم طائفة معينة من المخاوف، وبعض هذه المخاوف تساعد على حفظ الذات؛ مما يدفع الطفل إلى تجنب الأخطار المرتبطة بها، وقد تكون هذه المخاوف أساسًا لتعلم أمور جديدة (كالخوف من السيارة المسرعة، أو الخوف من بعض الحيوانات المؤذية)، إلا أن المخاوف الشديدة والكثيرة الانتشار والتكرار، والتي ترتبط بأنماط سلوكية معينة (كالبكاء والانسحاب والتماس المساعدة...) لا تتفق ولا تتناسق مع السلوك المتزن الفعال، وقد تكون بعض مخاوف الأطفال من هذا النوع، وبذلك يمكن أن تكون أكبر عائق يقف في سبيل نموهم الصحي.

تعريف الخوف:

هناك تعاريف عديدة للخوف، وسنكتفي بهذه التعاريف:

- 1- الخوف إشارة تهدف إلى الحفاظ على الذات، وذلك بتعبئة الإمكانيات الفسيولوجية للكائن الحي.
- 2- الخوف حالة انفعالية تشعر بها كل الكائنات الحية في بعض المواقف، فيظهر في أشكال متعددة، وبدرجات تتراوح بين الحذر والهلع والرعب.



3- الخوف هو انفعال غير سار، ينتج عن الإحساس بوجود خطر ما وتوقع حدوثه.

مخاوف الأطفال وكيفية تطويرها:

لقد كان هناك شبه إجماع بين العلماء على أن من أهم المثيرات الأولى للخوف في الطفولة المبكرة هي الأصوات العالية الفجائية في السنة الأولى من عمر الطفل، خصوصًا عندما تكون الأم بعيدة عنه، ويتقدّم نمو الطفل تزداد مثيرات الخوف وتتنوع، ففي السنة الثانية وحتى الخامسة قد يفزع الطفل من الغرباء، ومن الوقوع من مكان مرتفع، ومن الحيوانات والطيور التي لم يألفها، ويخاف من تكرار الخبرات المؤلمة التي مر بها - كالعلاج الطبي أو عملية جراحية - كما أنه يخاف مما يخاف منه من حوله من الكبار في البيئة التي يعيش فيها؛ لأنه يقلدهم، فهو يتأثر بمخاوف الغير حتى لو لم تكن واقعية، وكانت وهمية أو خرافية.

ويظهر انفعال الخوف عند الطفل على أساليب وجّهه في صورة فزع، وقد يكون مصحوبًا بالصراخ، ثم يتطور بعد السنة الثانية إلى الصياح والهرب المصحوب بتغيرات في خلجات الوجه أو الكلام المتقطع، أو قد يكون مصحوبًا بالعرق أو التبول اللا إرادي أحيانًا، وتنتشر عدوى الخوف بين الأطفال كالنار في الهشيم، ويمكن معرفة مدى خوف الطفل بمقارنة مخاوفه بمخاوف أغلب الأطفال الذين هم في مثل سنّه، وبمقارنة درجة هذه المخاوف بدرجة مخاوف أقرانه، فالطفل مثلاً في الثالثة من عمره يمكن



أن يخاف من الظلام، ويطلب إضاءة المكان، وربما كان خوفه هذا في حدود المعقول، أما إذا فقد الطفل اتزانهُ وأبدى فرعاً شديداً من الظلام فلا شك أنه خوف شاذ، وهذا النوع من الخوف مبالغ فيه، وهو ضار لشخصية الطفل وسلوكه، أما الخوف الطبيعي المعقول، فهو مفيد لسلامة الطفل، ويبدو بعض الأطفال خائفين بشكل عام، وبعضهم الآخر يخاف خوفاً محدداً من شيء أو شيئين، ولا تُظهر معظم الدراسات وجود فروق في الخوف بين الأولاد والبنات.

إن حوالي نصف الأطفال على الأقل تظهر لديهم مخاوف مشتركة من الكلاب والظلام والرعب والأشباح وحوالي 10٪ من هؤلاء يعانون خوفاً شديداً من شيئين أو أكثر، والمخاوف الأكثر شيوعاً بين سنتين وست سنوات، وفيما بين سن السنتين والأربع سنوات تغلب المخاوف من الحيوانات والظلام والغرباء، وتقل هذه المخاوف عند خمس سنوات، ثم تختفي فيما بعد، وفي عمر 4 إلى 6 سنوات تسيطر المخاوف المتخيلة مثل الأشباح والوحوش، وتبلغ ذروتها في عمر 6 سنوات، ثم تختفي فيما بعد.

إن 90٪ من الأطفال تحت السادسة من العمر يظهر لديهم خوف محدد يزول بشكل طبيعي، وبالرغم من أن طبيعة مخاوف الأطفال قد يعثرها التغير مع مرور الزمن، إلا أنه في جميع الحالات تعتبر المخاوف أساساً توقعاً لخطر أو لحدث غير سار، إلا أنها تتميز الواحدة منها عن الأخرى في بعض النواحي؛ فالخوف الواقعي بصورة عامة يعتبر أكثر تحديداً، فهو عبارة عن



استجابة لخطر حقيقي، والجدير بالذكر أنه لا يوجد مثير واحد يُحدث الخوف في مرحلة الطفولة؛ بل هناك مجموعة من العوامل، ويتعلم الطفل من خلال نموه التمييز بين ما هو مألوف - لذلك فهو في أمان - وما هو غير مألوف يعتبره خطراً عليه، وقد قام جيرسلو وهولر (1935) بدراسة واسعة لمخاوف الأطفال في فترة ما قبل المدرسة، حيث سُجّلت مخاوف الأطفال والظروف المتصلة بها لمدة (21) يوماً، وقد كانت نتيجة الدراسة أن المخاوف من الأشياء الحقيقية - الضوضاء أو الأشياء أو الأشخاص أو الحركات المفاجئة غير الموقعة والغريب من الأشياء والمواقف والأشخاص - كانت تتناقص بتقدّم العمر، على حين أن المخاوف من أخطار متوهمة أو خارقة للطبيعة (كالقوابع المرتبطة بالظلام والأحلام والصوص والمخلوقات الخرافية وأماكن وقوع الحوادث) كانت تزداد بتقدم العمر، كما لوحظ أن العلامات المرتبطة بالخوف (مثل البكاء - الهلع - الانسحاب) كانت تتناقص من حيث التكرار أو الشدة كلما تقدّم الطفل بالعمر.

ويصعب التنبؤ بمخاوف الأطفال إلى حدّ كبير؛ بسبب الفروق الفردية الكبيرة، من حيث القابلية للخوف، ومن حيث مبلغ تعرضهم للخوف، فالمثير الواحد قد يكون مخيفاً إلى حدّ كبير بالنسبة لطفل ما، بينما لا يُحدث شيئاً من الاضطراب لطفل آخر، كما أن الطفل نفسه يمكن أن يضطرب كثيراً بمنبه خاص في موقف معين، ثم لا يعيره انتباهاً في موقفٍ آخر،



فمثلاً: الطفل الذي يعيش في الريف لا يخشى الحيوانات الأليفة كالكلب أو الخروف أو البقرة، لكن الطفل الذي يتربى في المدن يخافها، وهذه إشارة إلى تأثير البيئة، ومخاوف الأطفال تتكون أثناء الطفولة المبكرة، ونتيجة لتعاملهم مع البيئة وتأثرهم بالنمط الحضاري لهذه البيئة، وما فيها من مفاهيم وعادات وأساطير ومواقف.

تأثير الخوف على الطفل:

إن الخوف هو انفعال يكثر تعرض الطفل له، ويلعب دوراً يبلغ من الأهمية في تكوين شخصية الطفل حدّاً يتطلب أكبر قسط من العناية به وتبدير أمره، فكثير من المخاوف التي لا بد أن يلقاها الطفل هي من النوع الهدّام المعجز، ولا تجديه نفعاً؛ بل تشتت نشاطه الذي يجب أن يستخدم في تحقيق رفاهية الطفل، ويتفق علماء النفس على أن زيادة المخاوف لدى الطفل تعوق حريته وتلقائيته، كما تؤدي إلى نقص قدرته على مواجهة توترات الحياة، والطفل الذي يخاف ليس من السهل عليه تكوين الأصدقاء، ويفضّل أن يبقى مع نفسه، ويرى أن العالم الخارجي من حوله ليس مصدر أمان وطمأنينة له، ولذلك فإنه يتجنبه؛ لأنه بذلك إنما يقي نفسه الدخول في مشاكل جديدة تجعله يشعر بالتعاسة، والطفل الذي يخاف لا يستطيع الاعتماد على نفسه، ويصبح مشلولاً غير قادر على التصرف بمفرده في مواقف الحياة المختلفة في المنزل أو في المدرسة بين أقرانه، يفقد الثقة بنفسه؛ لأنه يشعر أنه غير قادر على أداء أي عمل بنفسه دون خوف،



كما يجب أن يستعمل الآباء انفعال الخوف البناء في تنمية شخصية الطفل، وتعيده النظام والواجب دون مبالغة ودون تخويف، وهذا سيساعده على المحافظة على نفسه، وعلى التكيف في المجتمع، وعلى النجاح في حياته المدرسية، ومع أقرانه في البيئة.

أسباب خوف الأطفال:

إن للخوف عند الأطفال مصادر كثيرة، من أهمها:

أ - الخبرات غير السارة،

إن الخبرات غير السارة التي يمر بها الأطفال تترك آثارًا سلبية لا تزول بسهولة؛ إذ يخاف الطفل من تكرار الخبرات المؤلمة التي مرّ بها؛ كالعلاج الطبي أو عملية جراحية، أو أن يكون قد تعرّض للعض مثلاً أو التهديد من قبل حيوان ما يمكن أن يسبب له خوفًا محددًا من ذاك الحيوان، أو خوفًا من جميع الحيوانات، أو توجّهًا عامًّا للخوف من أي موقف، ويمكن أن يتسع مدى الخوف بالنسبة لموضوع الخوف الأصلي بالتعميم؛ حيث يمتد ليشمل لدى الأطفال مجالات متعددة، فالخبرة التي يمر بها طفل صغير مع كلب ما يمكن أن تؤدي إلى خوف من جميع الكلاب وجميع الحيوانات وجميع الأشياء ذات الفراء. كذلك من الخبرات غير السارة التي يمكن أن يكون قد تعرّض لها، مثل: السقوط، والاصطدامات، والرعد، والحرق بشيء ما، والمياه مثلاً، كذلك يمكن أن يصبح الاستحمام مخيفًا للطفل بسبب الانزلاق في الماء، أو لسع الصابون عندما يدخل عينيه.



ب - التأثير على الآخرين:

إن الطفل يمكن أن يستخدم المخاوف كوسيلة للتأثير على الآخرين واستغلالهم، فأحياناً قد يكون إظهار الطفل الخوف هو إحدى الطرق القوية لجذب الانتباه، وهذه الطريقة تعزز بشكل مباشر وجود المخاوف لدى الطفل، وهكذا يؤدي الخوف إلى حالة من الارتياح والرضى على نحو يزيد من حالة الشعور بالخوف، والمشكلة أن الخوف يصبح مريحاً ومؤثراً في آن واحد، ويزداد الأمر تعقيداً عندما يكون الخوف هو الطريقة الوحيدة لدى الأطفال للتأثير على والديهم، وكلما أظهر الطفل خوفه، فإن الوالدين يسعيان لتهدئة الطفل، رغم ذلك فهم يفشلون في الوصول إلى هذا الهدف، ومن الأمثلة على هذا النمط من سلوك الخوف المرضي من الذهاب إلى الروضة؛ إذ يُظهر الطفل خوفاً شديداً من الذهاب إليها، وتكون النتيجة أن يسمح له الوالدان بالبقاء في البيت، وبذلك يحصل الطفل على ما يريد من تجنب الروضة والبقاء في البيت، ويقوى هذا الخوف إذا كان الوالدان مترددين حول إرسال الطفل للروضة، وعملاً دون قصد على جعل إقامته في البيت متعة أو خبرة سارة بالنسبة له؛ كأن يعطى اهتماماً زائداً لم يكن ليحصل عليه من قبل، ونتيجة لذلك يصبح الخوف وسيلة يستخدمها الطفل للتأثير على الآخرين، وقد يفقد السبب الرئيس للخوف فاعليته، إلا أن الخوف نفسه يبقى ويصبح عادة.



ج - الحساسية في الاستجابة ذات المنشأ الولادي:

يوصف بعض الأطفال بأنهم كانوا دائماً حساسين للغاية وخوَّافين منذ الولادة، أو خلال السنة الأولى أو الثانية من العمر، وهؤلاء الأطفال يُظهرون استجابات جدّ قوية للأصوات أو للحركة المفاجئة أو للتغيرات في البيئة ... إلخ، والاستنتاج الواضح هو أن الأجهزة العصبية المركزية لهؤلاء الأطفال هي منذ الولادة أكثر حساسية من غيرها، ولذلك فهم يستجيبون لمثيرات أضعف، ويحتاجون إلى وقت أطول لاستعادة توازنهم، وينتج ذلك عن مزيج من العوامل الوراثية وظروف الحمل والولادة؛ لذلك فإن هؤلاء الأطفال يستجيبون بهذه الطريقة بحكم تكوينهم، فالطفل الذي يبكي بعنف لصوت مفاجئ متوسط الشدة قد يكون أكثر تهيؤاً لتطويع مخاوف شديدة، والتي يمكن تعميمها بسرعة وسهولة على مواقف أخرى، وعندما تزداد شدة المخاوف وتطول فترتها بشكل ملحوظ؛ فإنها تصبح مخاوف مرضية يمكن أن تؤثر على حياة الطفل، وفي الغالب تؤثر على حياته اليومية، فمثلاً قد يخاف الطفل الزائد الحساسية من الاستغراق في النوم، متخيلاً أنه قد لا يستيقظ من نومه أو أنه سوف يحلم أحلاماً مرعبة.

د - الضعف النفسي أو الجسمي:

يكون الأطفال أكثر استعداداً لتطويع المخاوف عندما يكونون متعبين أو مرضى، وخصوصاً إذا استمرت حالة الضعف الجسمي لفترة طويلة،



فهي ستؤدي إلى شعورٍ بالعجز، وضعف المقاومة، بحيث تصبح الدفاعات السيكولوجية للطفل أقل فاعلية، وعندما يكون اعتبار الذات لديه منخفضاً يكون أكثر عرضة لتطويع المخاوف؛ إذ يشعر بالحزن والعزلة والعجز، وضعف القدرة على التعامل مع المشاعر والأفكار المثيرة للخوف. والآباء المتساهلون يسهمون أكثر من اللازم في تطويع هذا النمط من السلوك؛ لأنهم لا يساعدون الطفل على تطويع الشعور بالجدارية الناتجة عن مراعاة الحدود التي يفرضها الآباء للسلوك، أو تلبية المتطلبات. إن الأطفال الضعيفين جسمياً يشعرون بعدم القدرة على التعامل مع الأخطار الواقعية أو المتخيلة.

هـ - الاستجابة للجو العائلي "النقد والتوبيخ":

إن النقد الزائد للأطفال قد يؤدي إلى تطويع الشعور بالخوف لديهم؛ حيث يشعرون بأنهم غير قادرين على فعل شيء صحيح، ويبدو هؤلاء الأطفال كأنهم يتوقعون النقد دائماً، وهذا يؤدي بدوره إلى أن الطفل يفقد الثقة بنفسه، ويظهر عليه الجبن والخنوع، كما أن التهديد المتكرر بالتقييم السلبي يؤدي إلى نتيجة مشابهة؛ فمثلاً عندما يُوبخ الطفل لأنه وسخ ملابسه، فإن النتيجة ستكون ظهور الخوف من الاتساخ لديه، وقد يتعمم هذا الخوف ليصبح خوفاً من الفوضى، ويعتمد شكل الخوف على الجانب الذي يوجه النقد إليه، فالأطفال الذين يُنتقدون بسبب فاعليتهم أو نشاطهم قد يصبحون أطفالاً خجولين خوافين.



الضبط والمتطلبات الزائدة:

إن الأطفال الذين يعيشون في جو بيت يتسم بالضبط الزائد يمكن أن يصبحوا أطفالاً خائفين بشكل عام، أو أطفالاً يخافون من السلطة بشكل خاص، فقد يخافون من المعلمين أو رجال الشرطة أو ممن يمثلون السلطة .. أحياناً يستخدم التخويف من قبل الأهل لحفظ النظام، أو لدفع الطفل لعمل معين، أو منعه من عمل معين كاللعب أو الضوضاء، وهذا التهديد هو مصدر كامن للمخاوف التي تعيق نمو الطفل، وهناك آباء ذوو متطلبات زائدة، لا يحتملون المخاوف المؤقتة التي تظهر لدى أطفالهم، ولا يتقبلونها، ونتيجة لتوقعهم أن يكون الطفل كما يريدون، فهم يوجهون النقد للطفل؛ لأنه يتصرف بشكل طبيعي، وتوقعات الآباء المبالغ فيها هي سبب قوي لخوف الأطفال من الفشل.

الصراعات الأسرية:

إن الجو المتوتر في البيت الذي تحدث فيه الصراعات المستمرة بين الوالدين أو بين الإخوة أو بين الآباء والأبناء يؤدي إلى شعور بعدم الأمن، والأطفال الذين لا يشعرون بالأمن يحسون بأنهم أقل قدرة من غيرهم على التعامل مع مخاوف الطفل العادية، وحتى المناقشات اليومية حول المشكلات المالية أو الاجتماعية يمكن أن تخيف الأطفال، وخاصة الحساسين الذين يشعرون بأنهم مثقلون بمشكلات الأسرة التي لا يستطيعون فهمها، وسيئون تفسيرها باعتبارها مشكلات لا أمل في حلها،



وتتضخم هذه المشاعر إذا أدرك الأطفال وجود ضعف في قدرة الآباء على مواجهة المشكلات.

تقليد الخوف:

يخاف الطفل عن طريق المشاركة الوجدانية لأفراد أسرته ومن يخالطهم في البيئة، كما يتعلم الخوف بتقليده لسلوكهم من خلال ملاحظته الخوف لدى الكبار أو الإخوة أو الرفاق، ومن المعتاد أن نرى لدى الأطفال شديدي الخوف واحداً من الوالدين على الأقل لديه مخاوف شديدة، فمثلاً الأم التي تخاف من الكلاب أو المرتفعات قد يعاني طفلها من خوف مشابه، وبما أن الخوف يتم تعميمه، فإنه من المحتمل أن يطور الطفل خوفاً من أي شيء، وهناك بعض الأطفال أكثر عرضة من غيرهم للخوف بسبب وضعهم المزاجي العام؛ لذا فمن المتوقع أن يعاني أحد أطفال الأبوين الخوفين من حالة خوف شديد، بينما لا يعاني أشقاؤه من أية مخاوف، والمخاوف التي تكتسب عن هذا الطريق تمتاز بطول بقائها، وتقاوم العلاج والانتفاء بشكل خاص.

أبرز أنواع المخاوف عند الأطفال في سن ما قبل المدرسة:

من أهم المظاهر الانفعالية لهذه الفترة ما قد يعانيه الأطفال من مخاوف؛ ذلك أنها يمكن أن تكون أكبر عائق في سبيل نموهم الصحي السليم.



ومن أبرز هذه المخاوف، ما يلي:

أ - الخوف من البقاء منفرداً في البيت؛

حيث يخاف الطفل أن يتركه أهله وحده في البيت، ولو تعمقنا في البحث عن سبب هذا الخوف، فإننا نرى أن معظم الكائنات الحية تستمد الإحساس بالأمان من مصدرين اثنين، هما القوة الشخصية، وولاء وقوة المحيطين أو الحلفاء، وهذه حال الطفل الصغير الذي لا حول له ولا قوة، وهو يستمد قوته من حلفائه الذين هم الأهل - طبعاً - في هذا المجال، وترك الطفل وحيداً - ولو لوقت قصير - يجعله محروماً من هاتين القوتين، فهو حتى إذا أراد الحصول على طعامه فسيجد نفسه غير قادر على ذلك، ويعتبر أحد علماء النفس الأمريكيين أن العزلة هي المصدر الأكبر للربع في الطفولة المبكرة؛ أما إذا ترك الطفل من قبل أمه بسبب ظروف عملها خارج المنزل، فلا خوف من ذلك، بشرط أن تمنحه المحبة الكافية، وتُشعره فعلاً بأنها تحبه، وألا تعامله كأمر واقع مفروض عليها، كما أن كل ما يطلب من الأم هو تأمين مأكله ونظافته وملبسه ووسائل التسلية والراحة، وقد يكون أهم من ذلك كله هو منح المحبة؛ فإذا مُنحت هذه المحبة بطريقة موضوعية ومعتدلة دون إفراط، ثم استُكمِلت بأن تترك الأم الطفل مع أناس موثوقين ومحبوبين من قبله، فإن ذلك لن يتسبب في مخاوفه، طالما أنه متأكد من أن أمه ستعود إليه في وقت محدد.



كما أن بعض الأهل - وعلى غير علم - يزرعون الخوف من البقاء في البيت وحيداً في نفوس أطفالهم، وكأنه عقاب لهم؛ كأن يقول أحد الوالدين للطفل: إن لم تكف عن عمل ذلك سوف أتركك وحدك في البيت، وفي هذه الحالة تصبح مسألة الترك وحيداً في البيت بالنسبة للطفل بمثابة التهديد المرعب، الذي ينطوي على العقاب، والعقاب غير محبب؛ لأن المقصود فيه الإيذاء والإيلام، ولذلك ينصاع الطفل للأوامر بمجرد تهديده بهذا الأمر المرعب، وهو البقاء وحده في البيت.

ب - الخوف من الحيوانات:

هذا النوع من الخوف مشترك عند معظم الأطفال، وتتضاءل حدته مع نمو عقل الطفل، ومع فهمه لطبيعة بعض الحيوانات، وخاصة الأليفة منها، وتوطيد العلاقة بها، لكن قسماً كبيراً منهم ترافقهم هذه المخاوف حتى مرحلة النضج والرشد، فيبقى خوفهم من الحيوانات الصغيرة والكبيرة المتوحشة منها والأليفة، وينشأ لدى الأطفال في سن ما قبل المدرسة خوف من الحيوانات، وخاصة القطط والكلاب، وليس ثمة سبب للسخرية من طفل مرتعب أو إكراهه على الاقتراب من كلب حراسة مزجر ومكشّر عن أنيابه، ويثبت من التجارب أن تعويد الطفل على ملاطفة الكلاب وإطعامها بصورة تدريجية؛ حيث نقدم جراً للطفل كي يلعب معها، ومساعدته بالتدريج وبمعدله الخاص على التعرض لكلاب أكبر فأكبر بالتدريج؛ حتى يكتسب مزيداً من الشجاعة، فالتعامل مع هذه الحيوانات كمخلوقات



ضعيفة، وهو القوي الذي يقدم لها العون والحب والرحمة؛ لكونها ضعيفة، يؤدي إلى الألفة المطلوبة بين الطفل والحيوانات؛ ومن ثم يزال الخوف من نفسه، وتُستبدل المشاعر بنقيضها.

ج - الخوف من الظلام؛

إن خوف الطفل من الظلام بدرجة معقولة خوف طبيعي؛ لأنه يجعله يعيش في المجهول، فلا يمكنه التعرف على ما حوله، فيخاف الاصطدام بشيء ما، أو الإصابة من شيء ما يعترضه؛ أما الخوف المبالغ فيه من الظلام لارتباطه بذكريات مخيفة كالغولة والعفاريت والجن والصوص، فإنه خوف مرضي، لا يستند إلى أساس واقعي، ومن الصعب ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه.

وكثير من القصص التي يسمعها الطفل في الأماكن الساكنة التي يحيط بها الغموض والظلام سيؤدي إلى ربط الظلمة بالغرائب والمعجزات، لا سيما إذا كان الطفل ينام وحده في غرفة مظلمة، فيشطّ خياله، وتقوده الوحدة والظلمة إلى تلك الأقاصيص التي كان مسرورًا لسماعها في النهار، ونتيجة لخياله الواسع، فقد يرى الأشكال أشباحًا، فيخاف منها، كما أن خوف الأهل من الظلام ينقل العدوى إليه عن طريق الإيحاء، كذلك عملية التخريف التي يمارسها الأهل والإخوة الكبار بطريقة المداعبة، وخصوصًا أثناء الظلام، كما أن كثيرًا من الأهل يقومون بتعليم أطفالهم الخوف من الظلام، فعندما ينام الطفل في غرفة وحده يطفئ المصباح، وعندما يشعر



بألم أو بحاجة ما سيصرخ طالباً أمه، وستهرع لنجدته وتضيء النور لمرد وصولها إلى غرفته، وتقوم بمواساته بمحنته، فيحدث الإشراف بين وجود الأم ورعايتها وبين الإضاءة، ويُعلّم الطفل الخوف من الظلام، ومن الأفضل في هذه الحالة، ولتجنب الإشراف أن تدخل الأم إلى الغرفة دون إضاءة النور، وتعيد الاطمئنان إلى الطفل، حتى إذا تأكدت من زوال المشكلة يمكنها إضاءة النور.

وقد يتعلم الطفل الخوف من الظلام بسبب رؤيته لأفلام الرعب الليلية في التلفزيون؛ لذلك يجب تجنبه هذه المواقف؛ وكذلك يجدر بالآباء مناقشة الأطفال حول الظلام، وإقناعهم دون إصرار أو إرغام بأن الظلام لا يدعو إلى الخوف، وعندئذٍ يجب تدريبهم على النوم في الظلام، ويتم هذا تدريجياً، كما يجب طمأنة الطفل أنه لن يصيبه مكروه لو استيقظ ليلاً وذهب إلى دورة المياه، وإرشاده كيف يمكنه إضاءة الجرة أو دورة المياه، ثم إطفائها ثانية، ويمكن أن يزود الطفل ببطارية توضع قرب سريره للغرض نفسه، وهكذا بالتدريج يمكنه التخلص من هذا الخوف.

د - الخوف من المدرسة (الروضة):

عندما يبلغ الطفل الرابعة من عمره يكون على قدرٍ كافٍ من النضج، ويجب تسجيله في رياض الأطفال، وإن رفض الطفل الذهاب إلى الروضة ليس أمراً نادراً، فكثيراً ما يحدث هذا الأمر، والسبب يعود في ذلك إلى أن الطفل لم يتعود الانفصال عن أمه، وخصوصاً الأم التي تهتم بالطفل كثيراً،



والتي تكون متعلقة به، فالطفل يخاف من الانفصال عن أمه ومنزله في حقيقة الأمر، وليس السبب هو الخوف من المدرسة بحد ذاتها. إن الأطفال الذين يكشف سلوكهم عن خوفهم في أول يوم لهم في الروضة ليسوا بالضرورة سيئي التكيف؛ فبعض الأطفال الذين لا يكون ولا يتشبثون بأهمهم أكثر من هؤلاء الذين يفعلون هذا، وإن أول تعبير عن الخوف لا يشير بالضرورة إلى صعوبات في المستقبل، وتكرار التعبير عن الخوف لا يثبت بالضرورة أن الطفل خائف بصفة خاصة، فعادة ما يتلاشى التعبير الصريح عن الخوف مع نمو الطفل؛ لذلك يجب على الأهل ألا يصرون على الطفل أن يعود إلى الروضة؛ وإلا فإن المشكلة ستفاقم وتصبح صعبة، وستحتاج إلى جهود كبيرة للقضاء عليها، فمن الممكن أن تكون الأم هي السبب في خوف الطفل من الذهاب إلى الروضة؛ لسبب غير مباشر - لانزعاجها من انفصالها عن طفلها - وعندها لا تكون العلة في الطفل وإنما في الأم، كذلك من الأسباب التي وراء خوف الطفل الضعف العقلي، أو الضعف في الحواس؛ كعدم القدرة على سماع الدرس إذا كان الطفل يعاني من مشكلة سمعية، أو عدم القدرة على رؤية السبورة لضعف البصر، وقد يكون السبب في الاعتماد الزائد على الأهل، أو توتر الطفل؛ نتيجة المواقف الأسرية الخاطئة؛ كالحماية الزائدة أو النبذ أو طلب الأهل من الطفل أكثر من طاقته في الدراسة، كذلك التهديد من قبل المعلمة بوضع الطفل



الكسول في غرفة الفئران، وغير ذلك؛ كل ذلك يؤدي إلى رفض المدرسة والخوف منها.

هـ - مخاوف أخرى:

ومن أنواع الخوف الأخرى الخوف من الموت، ويحدث للأطفال نتيجة موت عزيز على قلوب العائلة أو موت طفل يعرفه، ويمكن أن يمتد هذا الخوف لكل ما له علاقة بالموت كالمقابر ولواحقها، وكون ظاهرة الموت غامضة وغيبية على الطفل؛ فإنها تبعث الخوف في نفسه، كذلك هناك مخاوف مؤقتة تختفي مع تقدم الطفل في النمو؛ كالخوف من الظواهر الطبيعية والضوضاء والعواصف، والخوف من الأخطار المتهمة مثل الأرواح والغيلان.

وهناك نوع من الخوف عند الأطفال العاطفيين من ذوي السلوك الهادئ والإحساس المرهف، هو الخوف على صحة الآباء، فالآباء الذين يبدون أمام أطفالهم قلقين وضعفاء وعاجزين، يسهمون بدرجة كبيرة في مخاوف أطفالهم، كذلك هناك الخوف من الحديث أمام الناس، وخصوصاً المعلمين، ويشتكى الأهل من هذه الظاهرة، فالأطفال يتمتعون بطلاقة الحديث في المنزل، بينما في الحضانة لا يجيبون عن أسئلة المعلمة، ويرتعدون خوفاً منها، ويتلعثمون أمامها، وفي هذه الحالة يمكن التغلب على الخوف بتعويد الطفل على القراءة منفرداً وبصوت عالٍ، والوقوف أمام المرأة وفي



الطبيعة أو أمام الأهل، والقيام بإلقاء قصيدة أو كلمة قصيرة بطريقة خطابية، وهكذا يتخلص الطفل من خوفه هذا.

الطفل الجبان الخواف:

تشير الدراسات والأبحاث الحديثة إلى أن الأم والأسرة هي التي تزرع الخوف في طفلها، وأن الطفل الخواف أو الجبان هو الطفل الذي تحيطه الأم بالعديد من المخاوف التي تنتقل إليه، فقد أثبتت دراسة أجريت بمركز الأبحاث الاجتماعية بفرنسا أن نسبة 73٪ من الأطفال الذين يعانون من الخوف يتعامل آباؤهم معهم - خاصة الأم - بحرص شديد وقلق مستمر، كما أن القلق الزائد والرعاية الشديدة من الوالدين تنمي لدى الطفل الخوف من المواقف المختلفة.

كيف تعرف أن ابنك ضعيف الشخصية؟:

يسعى الأب والأم دائماً لتربية أبنائهما بشكل صحيح، وتشكيل شخصياتهم بطريقة متزنة، تتحول عندما يكبرون إلى القوة والثبات اللازمين للنجاح في الحياة، إلا أن هذه المحاولات لا تنجح دائماً، ويعاني عدد غير قليل من الأطفال من ضعف أو اهتزاز في الشخصية منذ الطفولة، ويظلون يعانون منه على مدار أعمارهم.

يؤكد الخبراء أن ضعف شخصية الطفل يظهر بعد أن يكتسب الطفل القدرة على الكلام والتعبير عن الرفض أو القبول، ولا يعد هدوء الطفل



110 الله ----- نعرف على شخصية طفلك

دليلاً على ضعف الشخصية؛ لاعتقاد بعض الآباء خطأ أن عدم صراخ الأطفال أو نشاطهم وقت اللعب في السنين الأولى دليل على ضعف الشخصية.



المؤشرات الحقيقية لضعف شخصية الطفل:

1- عدم القدرة على الرفض:

معظم الآباء يعتقدون أن الطاعة هي عدم النطق بكلمة "لا" مطلقاً، فعليك عزيزي الأب توخي الحذر؛ فعند إلقاء التعليمات على أطفالك يجب أن تكون مصحوبة بمبررات المنع المقبولة، وإذا لاحظت قبول طفلك



والإذعان لكل أوامرك دون إبداء أي اعتراض؛ فذلك دليل على بؤادر ضعف الشخصية.

2- ضعف القدرة على إظهار المشاعر؛

مشاعر الحزن والفرح أو الإحباط كلها تظهر ببعض التعبيرات الجسدية أو اللفظية بعبارات تدل على ما يشعر به طفلك، لكن إذا ظهر طفلك غير قادر على التعبير عن فرحته؛ فهذا مؤشر على ضعف قدراته التعبيرية، التي من شأنها أن تعبر عن ملامح شخصية إنسانية قادرة على التفاعل بإيجابية.

3- المبالغة في الخوف على مشاعر الآخرين؛

الإحساس بالآخرين والحفاظ على مشاعرهم شيء محمود، لكن إذا فاق الوضع الحد المسموح يدل على شخصية طفل ضعيفة، ويظهر ذلك في قبول طفلك الإهانة من شخص آخر؛ بل ويحافظ على مشاعره ويطيّب خاطره، ويظهر ذلك واضحًا في المدرسة، وغيرها من الأماكن التي يحتك بها طفلك مع زملائه.

4- صعوبة التركيز في عيون الآخرين

تجد طفلك دائمًا لا يركز في عين أو وجه من يتحدث معه، حتى لو كان أستاذه في الفصل، وعند التحدث إليك تكون نبرة الصوت متذبذبة وخافته، وهذا ينم عن خوف غير مسبب من مواجهة الآخرين، ودليل على شخصية ضعيفة تتوقع الضرر بدون أسباب.



نصائح للتعامل مع الطفل ضعيف الشخصية :

١٠٠ قلل من كلمات التوبيخ والتقليل من الذات، واستبدلها بكلمات تدعم نفسيته، وتشعره بحسن أفعاله.

١٠١ لا تلجأ إلى صيغة الأمر كثيرًا مع طفلك، ودائمًا اطلب منه أن يختار، وساعده في الاختيار، دون أن تقلل من الشيء الذي أقبل عليه.

١٠٢ شارك طفلك بعض أوقاته، وتحدث إليه عن بعض النماذج الناجحة؛ حتى ترسخ قيمة النجاح والتعبير عن الذات من خلال هذه القصص.

كيف نخفف من مخاوف الطفل؟:

١٠٣ احرص على أن يكون سلوك المحيطين بالطفل متزنًا خاليًا من الهلع، والفرع في أي موقف من المواقف الصادمة والمضطربة، وعدم مناقشة الأمور الحساسة، والتي تنطوي على قدر من الغضب، والحزن، والخوف، والضرب أمام الأطفال.

١٠٤ إشباع حاجات الطفل النفسية من قبيل إشعار الطفل بالدفء، والمحبة والأمن والطمأنينة، ومزج ذلك بدرجة معقولة من الحزم.



ك ينبغي عدم مخادعة الطفل في إخفاء خوفه، من قبيل مساعدته على نسيانه؛ فالنسيان يدفن المخاوف في النفس، ثم يصبح مصدرًا للقلق، والاضطراب.

ك تنمية روح الاستقلال، والاعتماد على النفس لدى الطفل، دون خداعه كلما أمكن.

ك توفير محيط عائلي هادئ، يشبع حاجات الطفل النفسية والانفعالية والجسدية والمعرفية.

ك مساعدة الطفل على مواجهة المواقف التي ارتبطت في ذهنه بمواقف الخوف؛ وذلك بتشجيعه دون إكراهه، أو زجره أو نقده.

ك تعليم الطفل الخوف البناء، في تغذية إيمانه بالله، وتنمية شخصيته، وتعويده احترام النظام.

ك إبعاد الطفل عن مثيرات الخوف؛ كأفلام الرعب والأفلام البوليسية والإجرامية، والمآتم، والجنائز، والقصص المخيفة ... إلخ.

ك تشجيع الطفل على اكتساب الخبرة والممارسة والتجريب في القيام بالخبرات السارة غير المخيفة؛ حتى يعتاد على التعامل مع مواقف الحياة، ولا يهابها أو يخاف منها.

ك عدم المبالغة في الخوف على الطفل والتدليل المفرط.



﴿﴾ الخوف الطبيعي المعقول مفيد لسلامة الفرد أيًا كانت سنّه؛ أما الخوف المبالغ فيه، فهو يضر بشخصية الفرد وسلوكه.

الوقاية من الخوف:

إن مخاوف الأطفال تتكون أغلبها باستثارة البيئة لانفعالات الخوف وتكراره، وفيما يلي بعض القواعد التي يجب مراعاتها لوقاية الأطفال من الخوف

أ - تهيئة الطفل للتعامل مع التوتر:

ينبغي أن تكون مرحلة الطفولة فترة تهيئة مستمرة للتعامل مع المشكلات المختلفة وخاصة التوتر، وأن تتضمن الكثير من التطمين والتوضيح، والتحذير المسبق من المشكلات المختلفة والمحتملة، ويجب أن تنمي في الطفل الخبرة والممارسة والتجريب في القيام بالخبرات السارة غير المخيفة؛ حتى يعتاد أن يتعامل مع مواقف الحياة؛ ليشعر بالأمن والطمأنينة، ويستخدم الأطفال اللعب للتدريب على التعامل مع المشاعر والحوادث، فاللعب هو الطريقة لتعلم كيفية التعامل مع الخوف، والتعبير عن المخاوف يؤدي غالبًا للتحرر منها، فألعاب الماء مثلاً تؤدي إلى ألفة الطفل للماء، والألعاب الإيhamية تساعد الأطفال من جميع الأعمار على تجريب طرق بناء ومرونة للتعامل مع المشاعر الجديدة، وما يرافقها من توتر، وتكون هذه الألعاب فعالة جدًا عندما تكون الصدمات متوقعة، ويكون الأطفال مهئين لها بشكل مناسب، كما أنه يمكن أن تجرى مناقشات حول الخبرات



الصادقة، ويمكن لصغار الأطفال أن يقوموا بتمثيلها في لعبهم، ويمكن أيضًا استخدام كتب الأطفال التي تصف تعامل الأطفال الإيجابي مع حوادث، مثل العمليات الجراحية أو موت أحد الأقارب أو طلاق الأبوين ... إلخ، فالقاعدة العامة هي تنمية أساليب جريئة وفعالة لدى الطفل في تعامله مع البيئة، كما ينبغي تجنب الحماية الزائدة، وتشجيع التعامل الفعال مع موضوع الخوف، وليس من المفيد تجاهل حالة الخوف، أو إبعاد موضوع الخوف، أو إجبار الأطفال على دخول الموقف المخيف؛ بل يجب أن يُعلّم الأطفال إتقان العمل، واتخاذ الحيلة والحذر وليس الخوف.

ب - التعاطف ودعم الأطفال:

إن إدراك الأطفال أن آباءهم متفهمون ومساعدون يجعلهم يشعرون بأنهم أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المخيفة، ويساعد الحب والاحترام في نمو الشعور بالأمن لدى الطفل، بعكس التهديد أو النقد المستمر، ويسهم التعاطف في فهم أفكار الطفل ومشاعره ومشاركته فيها، وعندما يعبر الأطفال عن مشاعر الخوف أو الاضطراب؛ فإن على الآباء أن يكونوا متقبلين، وأن يمدوا يد العون لأطفالهم؛ لأن الأطفال يحتاجون غالبًا إلى مساعدة في فهم استجابات التوتر وتفسيرها، وأية فكرة أو حادثة تخيف الأطفال يجب أن تناقش معهم في أقرب وقت ممكن، وينبغي أن تصحح المناقشة ميل الطفل للمبالغة، أو لتشويه فهمه لسبب الخوف أو معناه، كما أن فهم الطفل ونمو قدرته على التعامل مع الخوف يجب أن يمتدحا.



إن استجابة الخوف يجب ألا تستخدم لمعاقبة الطفل أو ضبطه، فما زال كثير من الآباء يقولون لأطفالهم جملاً مثل: (إذا عملت هذا مرة أخرى فإن وحشاً سيختطفك)، إن مثل هذه التهديدات تجعلهم يحسون بعدم الأمن، وهذا يصدق بشكل خاص على الأطفال دون السادسة من عمرهم الذين ما زال تمييزهم بين الحقيقة والخيال ضعيفاً، وينبغي أن يتم التعبير عن الخوف وليس تجاهله أو السخرية منه، فالأطفال يحتاجون إلى طمأنينة حول مخاوفهم من موضوع كالموت مثلاً، ويجب الانتباه إلى أن الاهتمام المبالغ به لا يساعد، والحماية الزائدة لا تعطي الأطفال فرصة لكي تتكون لديهم الكفاءة، ويشعرون بها أكثر فأكثر.

ج - التعرض المبكر والتدريجي للمواقف المخيفة:

يحتاج الطفل إلى أن يخبر بشكل تدريجي الأفكار أو الحوادث الجديدة المخيفة، أو التي يحتمل أن تكون كذلك؛ فمثلاً عملية التوقف عن إضاءة الغرفة في الليل أمر إيجابي، ولكن يجب أن يتم ذلك عن طريق خفض الضوء بشكل تدريجي ليلة بعد أخرى، أو إغلاق الباب على نحو متزايد في كل ليلة؛ حتى يشعر الطفل بالارتياح للنوم في الظلام، كما ينبغي اصطحاب الطفل في زيارات لعيادات الأطباء، وأطباء الأسنان قبل أن يحتاج إلى فحص أو معالجة؛ كي يشاهد ما يحصل في هذه العيادات، ويزود بمعلومات يجدها مثيرة، وأن يشاهد طفلاً سعيداً يعالج دون خوف؛ ولأن الأطفال نشطون ولديهم الكثير من الطاقة، يمكن أن يُشجعوا ليلعبوا بدمى



الحيوانات ويرمونها حولهم؛ فالمواجهة التدريجية التي تتم عندما يكون الطفل مرتاحاً يؤدي إلى إشراف الطفل بشكل بطيء؛ بحيث يتعامل مع المخاوف البسيطة، ثم ينتقل لمواجهة مواقف أكثر خطورة؛ فمثلاً إن مشي الطفل في عمر طويل، تكون فيه الإضاءة خافتة، يعطيه تدريباً على مواجهة المخاوف، ويمكن أن يرافقه أحد الكبار في البداية، أو أن يستخدم مصباحاً يدوياً، ثم يتم تخفيض الدعم شيئاً فشيئاً بصورة تدريجية.

د - التعبير عن المشاعر ومشاركة الآخرين بها؛

عندما يجد الطفل أن هناك من يشاركه في مشاعره في الجو الذي يعيش فيه؛ فإنه يتعلم أن الهموم والمخاوف هي أمور مقبولة، ولكن يجب عدم المبالغة في ذلك؛ كأن يشارك الطفل الراشدين في مشاعرهم وأفكارهم؛ وإنما التحدث عن المخاوف الواقعية التي توجد لدى الجميع، ويمكن القول إنه من الأفضل للطفل - كقاعدة عامة - أن يعبر عن مخاوفه وقلقه بصراحة وانفتاح بدلاً من أن يخفيها؛ لأن الأطفال الذين يتعرضون للسخرية والنقد، ويضطرون إلى إخفاء مخاوفهم، يحرمون أنفسهم من أفضل طريقة لمجابهة هذه المخاوف بنجاح، والأطفال الذين يرون الراشدين يعبرون بشجاعة عن مخاوفهم؛ يقلل ذلك من غموض المخاوف، ومن إحساس الأطفال بالذنب حيالها؛ كأن يقول الراشد: إن هذا البرنامج كان مخيفاً فعلاً، كان يبدو حقيقياً إلى درجة أنني شعرت بالخوف من أن تكون سفينة الفضاء في ساحة بيتنا، ولا شك أن هذا الشعور سيبقى عندي



فترة .. هذا يساعد الطفل على فهم الخوف؛ وبذلك لا يشعر بأنه منفرد في مشاعره، أو أنه خوّاف وجبان، وأن من الضروري الإصغاء لمشاعر الأطفال باحترام؛ فهم يحتاجون ويستحقون بعض التعاطف مع مخاوفهم؛ مما سينعكس بدوره بشكل إيجابي على النمو النفسي للطفل.

هـ - تقديم نموذج للهدوء والتفاوض والاستجابة المناسبة:

إن معظم المخاوف مكتسبة، والأطفال لا يولدون خوافين؛ بل إنهم يتعلمون الخوف من البيئة المحيطة والأفراد الذين يعيشون معه ، لاسيما الوالدين؛ فالأطفال يبدون استعدادًا قويًا لاكتساب مخاوف والديهم؛ فمثلاً إذا لم يتغلب الوالدان على مشكلة خوفهما من الموت؛ فإن الأطفال أيضاً سوف يتعلمون بسرعة الخوف من الموت، ومن المفيد أن يستمع الأطفال إلى عبارات، مثل: (إن الموت كالولادة جزء من عملية الحياة)، أو (كل إنسان فان ... وهكذا)، وكثير من الآباء يناقشون مفاهيم دينية مع أطفالهم؛ لمساعدتهم على فهم الموت وغيره من الحوادث، وينبغي ألا تناقش المخاوف باستمرار، مع أن الإقرار بوجود المخاوف، واتخاذ موقف شجاع نسبياً حيالها يقدمان مثالين جيدين يحتذي بهما الأطفال؛ كما يجب تجنب تكرار التأكيد على الجوانب السلبية في المواقف، (ماذا لو؟) كما يحصل في بعض الأسر؛ حيث يتكرر ذكر الأمور السيئة التي يمكن أن تحدث للناس، ويتردد ضمن جو الأسرة مبدأ "وراء كل خير يكمن شرّ



﴿ نعرف على شخصية طفلك ﴾ 119

مرتقب" .. إن مثل هذا الجو سوف يؤدي إلى تنمية اتجاه من الخوف والقلق؛ فالتشاؤم ينتقل بالعدوى، بينما التوجه الهادئ المتفائل نسبيًا يمكن من التعامل مع الخوف بشكل جيد، ودون استجابات مبالغ فيها.



