الخوف عند الطفل.. عوامل واقية

يعتبر الخوف ظاهرة غير عادية، أو مرضية لدى الكبار، فهو ظاهرة عادية وطبيعية لدى الأطفال والأولاد الصغار، والسبب في ذلك يرجع لكون الأطفال ضعفاء بطبيعتهم وعاجزين عن مواجهة مصاعب وأخطار الحياة وكون مبنى شخصيتهم لم يكتمل بعد.

لقد تبيّن أنّ 90% من الأولاد تحت سن 6 سنوات يعانون من خوف ما، كالخوف من الابتعاد عن الأهل، الحيوانات، الأشباح وغالبية هذه المخاوف تتلاشى تدريجياً وفقد 20% من الأولاد يواصلون خوفهم حتى سن 11 سنة، وبعدها تتلاشى هذه المخاوف لدى غالبية الأولاد، وبعد الطفولة نشهد ظهور مخاوف جديدة كالخوف من الفشل، الخوف من المدرسة، الخوف من الامتحانات.

وعلينا أن نميز بين الخوف الموضوعي والخوف الذاتي فالأوّل هو خوف طبيعي من أشياء وأحداث خطرة حقاً، وعدم الخوف من هذه الحالات يمكن أن يكون غير طبيعي. أما الخوف الذاتي فلا توجد له مبررات في الواقع الموضوعي، إنّه الخوف من أشياء خيالية أو من أفكار وهمية وغير صحيحة.

إنّ عوارض الخوف والقلق متعددة: كالبكاء والهرب والصراخ واللجوء لحضن الأُم كما يرافق ذلك تغيرات فسيولوجية مثل صعوبات في التنفس وانقباض عضلات الجسم وزيادة دقات القلب، كما يرافقها أيضاً الأرق في أثناء الليل والأحلام المزعجة.

إنّ معرفة الشخص وفهمه لما يجري حوله يشكل إحدى دعائم الشعور بالثقة والأمان، أما إذا كانت القواعد التي تجري وفقها الأحداث المحيطة غير مفهومة فيظهر القلق.

من هنا فمعاملة الأهل المتقلبة بشكل متطرف تصعّب على الولد التنبؤ بسلوك أهله، فيبقى في حالة توتر وقلق عام.

وأيضاً عندما يكون هناك تناقض حاد بين معاملة الأُم والأب، أو بينهما وبين المدرسة، وتشير الأبحاث إلى أنّ الأهل القلقين وذوي المخاوف ينقلون هذه المخاوف لأولادهم.

تعرّ ُف الولد لما يجري في الدنيا والتعرف على أخطارها في وقت مبكر قبل أن يكون مستعداً بعد لفهمها ومواجهتها من شأنه أن يثير لديه القلق.

الإكثار من مشاهدة البرامج التلفزيونية المثيرة والمخيفة تثير الخوف والقلق في نفوس الأولاد، أما إذا كانت "بجرعات ملائمة"، فتكون تطعيماً ضد الخوف في المستقبل، وهكذا الأمر بالنسبة للقصص الخيالية.

عوامل واقية:

1- فتح الإمكانية لخوض التجربة دون دفع أو منع:

من الطبيعي أن يظهر الحذر والخوف عند التعرض لأوضاع جديدة، مثل الاقتراب من كلب، الدخول إلى الروضة...

إنّ الأمر الطبيعي في هذه الحالات هو اتخاذ الحذر وعدم الإقدام على الأشياء إلّا بشكل تدريجي.

وهكذا مع كلّ خطوة جديدة يتوسع نطاق معرفتنا عن هذا المحيط بشكل تدريجي أيضاً، ونكتسب شعوراً بالثقة والسيطرة على ما يجري، وعلينا أن نعرف أنّ في داخل كلّ ولد دافعاً يجري باتجاه الانطلاق والإقدام وخوض التجربة بهدف التغلب على المجهول.

أما إذا كبلنا هذا الدافع بحمايتنا الزائدة أو إذا أضفنا إليه دفعاً خارجياً ودفعناه بالقوة، فيمكن لهذا الدافع أن يتجه باتجاه معاكس نحو التراجع والارتداد.

2- توسيع المعرفة:

إنّ إعطاء معلومات دقيقة ومحددة عن المواضيع التي يصادفها الولد تحول دون استطراد أفكاره وخيالاته إلى آفاق غير واقعية ومخيفة. وهذا من نتائج الإكثار من المحادثات مع الأولاد في مواضيع شتى.

3- تشجيع الولد على التعبير عن مخاوفه:

عندما يتحدث الولد عن مخاوفه نستطيع أن نخلق جواً من المشاركة فيما بيننا يساعده في السيطرة على هذه المخاوف، فعلينا تشجيعه للحديث عن المخاوف وذلك عن طريق الإصغاء لحديثه عنها باحترام وتفهّم، ودون استخفاف أو تهكّم.

4- الألعاب والقصص:

تعتبر الألعاب والقصص بمثابة مختبر أو عالم مصغر آمن يجذب الولد به نفسه ويحضّرها للانطلاق إلى الخارج، بواسطتها يتعرف على محيطه وعلى القوانين التي تسيره.

5- محافظة الأهل على هدوئهم النفسي:

إنّ خوف الأهل وقلقهم يعتبر أخطر من خوف الأولاد أنفسهم، لأنّ هذا الخوف ينتقل إلى الأولاد وعندها لن يجدوا أهلاً يلجأون إليهم ليبعثوا فيهم الطمأنينة.

6- تقوية العلاقات العائلية والشعور بالانتماء:

تعتبر العائلة مصدر الطمأنينة والأمان للأطفال، إنّ وجود أب وأُم والتفافهما حول أطفالهما ووجود جو عائلي راقٍ يشكل مصدراً أساسياً لشعور الأطفال بالأمان والقوّة.

الكاتبة: أريج الحسني

المصدر: كتاب كتاب استمتع بحياتك وعش سعيداً