مساعدة الطفل على مواجهة الخوف

إنّ عوامل الهمّ والخوف والقلق موجودة في النفس البشرية بشكل عام ولكن مفهومها عند الطفل مختلف تماماً فهو يكبّر الأمور ويبدّل مفهومها عنده فحسب فهمنا للطفل، يوجد عنده مخيّلة واسعة وأحياناً غير محدودة لذلك يكون عامل الخوف عنده أكبر وأخطر مما هو عند البالغين ويقول عالم لنفس (جوزيف شيرتس) كيف تفهم طفلك منذ الولادة وحتى سنّ الثالثة نشرت في إحدى مجلات نيويورك 1973:

إنّ المهم أنّ نربّي الطفل بشكل متوازن فلا يكون متهوراً في وضع يجب أن يكون فيه حذراً ولا جباناً في وضع يجب أن تكون ردّة فعله الإنفعال أو الغضب. وفي كلتا الحالتين ما على الأهل إلا أن يشعروا الطفل بالأمان وفي معظم الأحوال يجب عليهم مساعدته بفهم الأشياء التي يخاف منها ويصل إلى قناعة بأنها لا تخيف بل هي مسالمة، وإن بعض حالات الخوف التي تعترض الأطفال ليست بالمقلقة، لأن عامل الخوف كما قلنا موجود ولكن كيف نتفهّمه ونخفف من وطأته. هذا هو المهم".

ولنعط بعض الأمثلة على الحالات التي يتعرّض لها الطفل وتكون جدّاً سلبيّة على سخصيته وحالته النفسية وعلى سبيل المثال:

- نريد إعطاء دواء للطفل فيتململ ويحاول أن يمتنع بكلّ الوسائل المتاحة لديه، فنواجهه بالقول وبعنف. إذا لم تأخذ هذا الدواء سنعيدك إلى عيادة الطبيب ليعطيك إبرة. - إذا لم تهدأ وتجلس بدون فوضى سيسمعك البوليس ويأتي ليفتش عنك. في هذه الحالات نسبّب عند الطفل أنواعاً من الخوف غير طبيعية من أشخاص أو أحداث معيّنة وهذا خطأ جسيم. - أحياناً نتضايق من الطفل فنلجأ إلى تهديدات بالعقاب القاسي لوضع حدّ لمضايقته لنا وغالباً ما ننفذ هذه العقوبات فنخلق في نفسه نوعاً من الغضب والرغبة في الإنتقام، وهذا الشعور يطلق العنان للخوف. وهنا يحصل الإلتباس بين حاجة الولد للإستقلالية في شخصيته والإستمرار في محبّة الأهل له. - يرجع أحياناً إلى البيت ومعه نتيجة الإمتحان المدرسي وهو قلق وعامل الخوف يسيطر عليه لأن نتيجته لم تكن بالشكل الذي يرغبه الوالدان، فإذا سمع منهما تأنيباً يجرح مشاعره فسوف يعيش دائماً هاجس الخوف من السقوط. - بعض الأهل يحيطون الطفل برعاية كبيرة وفوق المعتاد فهم يستنفرون إذا بكى أو تباكى كأنّه في أزمة وفي هذه الحالة يضعفون عنده الثقة بنفسه والقوّة على تجاوز حالات معينة تعترضه فيها من القلق والخوف أحياناً ولأتفه الأسباب. - إنّ للأطفال تخيّلات وتصوّرات لحاجات لا يستطيعون تحقيقها أو الوصول إليها ويخافون من بعضها مع العلم أنّها غير موجودة ولكنّ تصوراتهم تأخذهم بعيداً في هذا المجال وفي هذه الحالة يحسّ الطفل بنوع من الضياع إذا لم يجد من يرشده إلى جادّة الصواب فيبقى مستمراً في تخيّلاته ويرى في نومه أشياء تنغّص عليه راحته وترعبه. المصدر: كتاب (أبناؤنا من الطفولة المبكّرة إلى سن الرشد)