كيف يتعامل الأهل مع خوف طفلهم؟

حالة طبيعية لا تستدعي القلق ثمّة إجماع على أنّ الخوف حالة طبيعية يتعرض لها الأطفال الصغار في السن، الذين يعتقدون أن كل شيء غير مألوف لديهم يوحي بوجود خطر ما، فيتجنبونه ويخافونه. وقد يرافقهم ذلك الاعتقاد لفترة زمنية قد تطول أو تقصر، ليدركوا ولو بعد حين أنّ الأشياء التي خافوا منها هي أشياء عادية لا مبرر للخوف منها. العتمة، الأماكن المرتفعة، الحيوانات المفترسة والأشباح والشرطة وغيرها، بعض من أمور كثيرة يخاف منها معظم الأطفال. فما الأسباب التي جعلت هذه الأشياء تخيف الأطفال يا ترى؟ وإلى أي مدى يمكن أن يستمر هذا الشعور ملازماً لهم؟ ما أعراض ذلك الخوف وما مظاهره؟ وكيف يمكن للأهل مساعدة أطفالهم على تجاوز مخاوفهم؟ هذا ما نحاول الإجابة عنه في التحقيق التالي. - الظلام: يقول حازم حداد والد الطفل ماجد (4 سنوات): "لاحظت على ابني انزعاجه وخوفه من الأماكن المظلمة، إذ قمت مرة بإطفاء نور غرفة نومه بعد أن تأكدت من أنّه قد نام، إلا أنني فوجئت به يقوم من فراشه صارخاً: "بابا لا تطفئ النور، إني أخاف من الظلام". ويضيف: "كنت واثقاً بأنها حالة طبيعية يتعرض لها الأطفال صغار السن، إلا أنني من باب زيادة الاطمئنان سألت طبيب العائلة الذي أكّد بدوره أن خوف الأطفال من الظلام يعتبر رد فعل طبيعياً، وطمأنني بأنّه لا داعي للقلق". - الأفعى والأسد: كذلك الحال بالنسبة إلى فاطمة (7 سنوات)، إذ إنها تخاف من العتمة، تقول: "أخاف من اللون الأسود وأشعر بأنّ هناك أشياء مخيفة يمكن أن تقترب مني في العتمة وأنها يمكن أن تمسك بي أو تعضني". وتتابع: "أخاف

أيضاً من الأسود والأفاعي، لأنّ أشكالها مخيفة وعيونها شريرة، وأخاف من سرطان البحر لأنّه أرجله تشبه العنكبوت". - حوض السباحة: أما بالنسبة إلى خولة (8 سنوات)، فتقول: "أخاف من حوض السباحة لدرجة أنني أخشى حتى الاقتراب منه، كما أنني أصبحت أحلم بأني أغرق فيه". إلا أن خولة تعي جيّداً كيف بدأت مخاوفها، فهي تضيف موضحة: "عندما كنت أنا وزملائي ننسى تأدية واجباتنا المدرسية، كانت المعلمة تخيفنا بحوض السباحة وتوهمنا بأنها سوف تغرقنا في المياه العميقة، ولذلك أصبحت لا أطيق الذهاب إليه خوفاً من الغرق". - الأماكن المغلقة: بدورها، وإذ تتحدث عما تخاف منه، تقول أميمة، وهي شقيقة خولة: "أخاف من الأماكن المغلقة، فعندما أجد نفسي في مكان مغلق، أشعر بالخوف والتوتر، وفي كل مرة أحاول أن أتمالك نفسي حتى لا يبدو عليّ أنني خائفة، إلا أني أبدأ بالصراخ والبكاء حتى أجد أمي بقربي تحتضنني وتحاول تهدئتي". وتضيف: "لا أعلم حقاً لماذا أخاف من الأماكن المغلقة، لكنّه شعور مزعج لا أستطيع وصفه. وأنا أحاول أن أمنع نفسي من الإحساس به، وبالفعل لم أعد أخاف كثيراً كما في السابق". - حيوانات زاحفة: من جهتها، تعترف هانيا (7 سنوات) بأنّها تخاف من السحالي، حيث تقول: "تخيفني السحالي، وأكثر ما يخفيني منها أنها تتحرك وتقفز بسرعة". وتكشف هانيا أنها تعي جيّداً كيف نشأ لديها هذا الخوف، تقول: "لن أنسى ذلك اليوم أبداً، حيث خرجت مع عائلتي في نزهة إلى الصحراء، وفجأة شعرت بأن شيئاً ثقيلاً سقط فوق كتفي، لم أتوقع أبداً أنها سحلية". وتضيف: "لقد مضى على تلك الواقعة وقت طويل، ولكني حتى الآن أشعر بالرعب عند مجرد التفكير في الأمر، كما أنني لم أعد أطيق الذهاب إلى الصحراء". - الفهد: ويبدو أنّه ليس شرطاً أن يكون لخوف الأطفال صلة بالواقع دائماً، ففي عالم السينما والخيال، ثمّة مخاوف يمكن أن تولد، على الأقل هذا ما حدث مع هاشر (الصف الحادي عشر) الذي يقول: "أعتقد أنني لن أنسى أبداً ذلك المشهد المخيف الذي شاهدته في أحد الأفلام الأجنبية، وهو مشهد رجل يحاول الفرار من فهد ضخم يطارده، لكن الرجل يم يستطع الهرب، فالتهمه الفهد حيّاً"، لافتاً إلى أنّ "المشكلة هي أنّ هذا المشهد جعلني أخاف من الفهود كما أنني توقفت عن مشاهدة الأفلام المخيفة منذ ذلك الحين". - ذئب: وإذا كانت معظم الأُمّهات يلجأن إلى قص الحكايات الجميلة لأ"فالهم قبل النوم، ولكن الأجمل أن يتم اختيار الحكاية التي تناسب سن الطفولة، وما حكاية أحمد (15 عاماً) سوى خير مثال على ذلك، حيث إنّه يعترف بأنّه يخاف كثيراً من الذئاب، ويقول: "لقد اعتدت سماع القصص المخيفة قبل النوم والتي لا يخلو منها وجود الذئب الأسود المخيف، حتى أصبحت أتخيل وجوده في غرفتي كلما أطفأت والدتي الأنوار"، مضيفاً: "عندما أستيقظ من نومي ينتهي هذا الشعور المخيف، لكنه يعاود زيارتي قبل نومي". - أشباح: عندما يتحدث الأطفال الصغار عن أفلام الرعب والأشباح، فهم يقصدون غالباً أفلاماً، مثل "كاسبر الشبح الظريف" وغيره الكثير. لكن، على

الرغم من ذلك، فإن تلك الأفلام يمكن أن تصبح مثار خوف لدى العديد منهم، ومن هؤلاء لمياء (7 أعوام) التي تعشق أفلام الرعب على الرغم من صغر سنها، ولكنها تعترف بأن هذا العشق يتحول سريعاً إلى خوف يحرمها من نومها حتى ساعات الصباح، تقول لمياء: "بعد أن أشاهد أحد تلك الأفلام، أشعر بخوف شديد خصوصاً أثناء الليل ولا يزول ذلك الخوف إلا عندما أنام إلى جوار أمي، وصرت لا أطيق الحال التي وصلت إليها، والتي أثرت في ذهابي إلى المدرسة، ولكن بعد التفكير، وجدت أن من الأفضل ألا أحضر مثل هذه النوعية من الأفلام". - الشرطة: وفي الواقع، فإن مفتاح مخاوف الأطفال، ربما يكون موجوداً لدى الأهل، فهم يعرفون جيّداً مما يخاف أبناؤهم، وربّما أيضاً يكون الأهل على علاقة مباشرة بتلك المخاوف، حيث يلجأ بعض الأهالي إلى استخدام التخويف كأحد الأساليب التربوية مع أطفالهم، وهو الأمر الذي أجدى نفعاً مع ضياء العبد ا (5 سنوات)، إذ تحدثنا والدته قائلة: "يتمتع الطفل في هذه السن بقدر كبير من الطاقة والنشاط والحيوية، وهو ربما يصبح طفلاً مشاكساً كثير الحركة، مثل ابني ضياء، الأمر الذي كان يزعجني منه أحياناً حتى فكرت في أسلوب يجعله هادئاً مصغياً للحديث، فاستخدمت كلمة "شرطي" حتى يخاف منها، وقد كان لي ما أردت". وتضيف: "حتى الآن، كلما تناهت إلى مسامعه هذه الكلمة، أجده منطوياً خائفاً أكثر من اللازم، الأمر الذي بات يزعجني، وأنا أحاول أن أفهمه أن معنى كلمة الشرطي، حتى لا يصاب بعقدة من هذا اللفظ عندما يكبر". - مسرح الدمى: حالة أخرى تبين كيف يمكن للأهل أن يكونوا هم السبب في زرع الخوف وإثارته في نفوس أطفالهم، حيث تروي أم مريم التفاصيل بقولها: "عندما كانت ابنتي مريم في عامها الرابع، قررت أن أصطحبها لمشاهدة عرض للعرائس والدمى، واعتقدت أن هذا سوف يسعدها، خصوصاً أنها المرة الأولى التي تشاهد فيها عرضاً على خشبة المسرح". وتضيف: "عندما أطفئت الأنوار وبدأ العرض، لاحظت أنها خائفة بعض الشيء، لكني لم أعر الأمر اهتماماً وواصلنا مشاهدة العرض وأنا أتصور أنها مستمتعة وسعيدة". ولكن التطورات التي حدثت لاحقاً، كما ترويها أم مريم تبين أنّ الطفلة لم تكن لا مستمتعة ولا سعيدة بما يجري، حيث تقول: "في تلك الليلة، وبعد أن خلدت مريم إلى النوم في فراشها استيقظت فجأة وهي تصرخ، حاولت تهدئتها وبقيت إلى جوارها حتى نامت، ولكني اكتشفت في صباح اليوم التالي أنها تبولت في فراشها، وتكرر الأمر لمدة ثلاث ليالٍ متصلة، فقررت اصطحابها إلى الطبيب حتى أطمئن، وكان من ضمن الأسئلة التي طرحها عليّ سؤال حول ما إذا كانت مريم تعرضت لحدث كبير أو تغيير ملحوظ خلال الأيام الماضية، وقد أشرت له بشكل عابر إلى مسرح الدمى، وكانت المفاجأة أنّ الطبيب رأى أن زيارتها تلك هي السبب غالباً وراء معاناتها. وأخبرني كيف أنّ الوالدين أحياناً قد يخطئان بطريقة غير مباشرة في الحكم على الأمور، فيتصوران أن أمراً ما قد يسعد طفلهما، مثل اصطحابه إلى مسرح الدمى أو مدينة الملاهي، في حين أنّ

الطفل قد يرى الأمر بمنظور مختلف تماماً، فمسرح الدمى بالنسبة إليه هو مكان مخيف مظلم مليء بالوحوش الكبيرة التي تقرع موسيقى عالية". وتؤكد أم مريم "أن تشخيص الطبيب كان صائباً تماماً"، وأن طفلتها احتاجت بعض الوقت لتجاوز مخاوفها، إلا أنها لم تصحبها إلى أي مسرح حتى صار عمرها 12 عاماً. - الشارع: قصة أخرى ترويها هالة الحسني (ربة بيت) قائلةً: "عندما كان أطفالي صغاراً، كانوا يخافون من الظلام، وهذا أمر طبيعي، إذ إنني أعتقد أن جميع الأطفال يخافون من العتمة". أما الحالة الاستثنائية التي واجهتها هالة مع أحد أطفالها فتتحدث عنها بالقول: "أذكر أن أحد أبنائي كان يشعر بخوف شديد من عبور الشارع عندما كان صغيراً، وكانت تنتابه حالة من الرعب كلما قطعنا الطريق، وكان دائم البكاء والصراخ، وكان علينا أنا أو والده أن نقضي وقتاً طويلاً نحاول فيه تهدئته وطمأنته إلى أنّه ليس في عبور الشارع ما يخيف ما دمنا قد تأكدنا من خلوه من السيارات". وتضيف: "أذكر أننا كثيراً ما كنا نمسك بيده ونعبر الطريق معاً أكثر من مرة، وخطوة خطوة حتى يعتاد الأمر، وقد نجح الأمر فبعد فترة قصيرة زال عنه الخوف وأصبح عبور الشارع بالنسبة إليه أمراً عادياً". - حالة غير طبيعية: استناداً إلى ما تقدم، وبما أن هناك إجماعاً على وجود بُعد نفسي وآخر تربوي على تماس مباشر مع موضوع الخوف عند الأطفال، يوضح أستاذ علم النفس، الدكتور أحمد النجار أسباب تعرض الأطفال للخوف في هذه السن، ويذكر أفضل العلاجات للتخلص من هذه الحالة، فيقول: "الخوف هو أحد المشاعر السلبية التي تنتاب الإنسان عند الشعور بالخطر، فتدفعه إلى الانفعال السلبي وتعمل على استثارة الجهاز العصبي متمثّلاً في زيادة عدد ضربات القلب ما يؤدي إلى الشعور بالاضطراب والتوتر. والخوف هو سلوك مُتعلم، بمعنى أننا نحن نتعلم من ماذا نخاف، مثال: إذا رأى الطفل خوف أحد أفراد أسرته من حشرة معينة مثل الدبور، فإنّه بالتالي يكون قد تعلم أن يخاف من هذه الحشرة، لأنّه اكتسب ذلك من تجربة رآها وعايشها، وبما أنّ الخوف شعور متعلم فإن وجوده سيكون محكوماً بالعوامل الاجتماعية المحيطة، كما أن استمراره يعتمد على محيطه أيضاً". ويؤكّد د. أحمد النجار "أنّ الأهل هم مفتاح مشاعر الأبناء، ويستطيعون أن يضفوا على قلوبهم الخوف أو الشجاعة، فإذا ربى الأهل أبناءهم على الشجاعة والجرأة فلن يخافوا إطلاقاً. أما إذا كانوا مصدراً للخوف والقلق فإن أبناءهم سيصبحون كذلك". ويضيف: "لذا، فإنّ الأهل هم الذين ينتقون مم يخاف أبناؤهم، واستجابتهم هي التي تذكي أو تخمد مثل هذه المشاعر، وهنا مربط الفرس في ما يتعلق بالعلاج، أي أنّ العلاج يتأتى من الأشخاص المحيطين بالطفل، من خلال إظهار الشجاعة والتحلي برباطة الجأش عند التعامل مع الأمور أو الأشياء التي تثير مخاوف الطفل". ويذكر د. أحمد النجار بعض الطرق التي تساعد على حل مشكلة الخوف عند الأطفال والتي تتمثل في "ضرورة عدم إبداء الخوف أمام الأطفال، كما يجب إثارة

مواقف النكتة في حال كان الطفل خائفاً وليس الضحك عليه، وإحاطته بجو من التآلف والمودة من جانب أفراد البيت لمنحه شعوراً بالراحة والهدوء والطمأنينة، مع عدم المبالغة في العقاب والثواب ومراعاة أن يتم ذلك باعتدال، إضافة إلى تدليك أطراف أصابع اليد والأرجل بهدوء وقراءة سورة قريش من أهم الطرق التي تساعد على تقليل حالة الخوف عند الأطفال". - سلوكيات خاطئة: يعرف الخبير التربوي الدكتور يوسف علقم حالة الخوف عند الأطفال بأنّها "حالة انفعالية غير سارة للطفل، تثيرها مواقف خطرة شعره بحالة من الفزع والإحساس بوجود خطر، حيث ينقسم الخوف إلى قسمين أوّلهما الخوف الطبيعي، وهو الخوف من الأشياء الخطرة الضارة الذي يدفع الشخص لأخذ الحيطة والحذر منها، ليتجنب ضررها، ويكون بحدوده الطبيعية المعروفة، مثل: الخوف من الحيوانات والخوف من الظلام". ويضيف: "أما القسم الآخر، فهو عندما يكون الخوف غير طبيعي ويعرف بأنّه الوف المثير والذي لا يتناسب مع مصدر الخوف، كالخوف من الأماكن المرتفعة أو المغلقة أو ركوب الطائرة أو المصاعد وكذلك الخوف من المواقف الاجتماعية المختلفة مثل الخوف من التحدث أمام حشد من الناس، وهذا الخوف لا يستند إلى أي أساس واقعي". ويذكر الدكتور علقم "أنّ "الدراسات الحديثة تشير إلى أنّ الخوف عند الأطفال يبدأ من عمر 6 أشهر، وتبدأ حدة الخوف بالخفوت بعد سن السادسة من عمره، وهي مرحلة النضج العقلي للطفل. أما إذا استمر الخوف، فإ،ّ الحالة هنا تكون غير طبيعية. ويشير الدكتور يوسف علقم إلى الأسباب التي تؤدي إلى حالة الخوف عند الأ"فال، حيث يذكر أنها "نتيجة سلوكيات خاطئة وغير مسؤولة من الوالدين أحياناً، كتخويف الطفل وعقابه بالتهديد إن لم يفعل ما يُطلب منه، وكذلك سرد الحكايات المخيفة لكي ينام التي تشتمل على مفاهيم خيالية كالغول والعفريت". ويتابع: "كما يظهر هذا النوع من الخوف في الأسر التي تتعامل مع طفلها بالضرب والقسوة والتهديد، مثل: سأكسر رأسك لو عملت كذا وكذا، لو خرجت إلى الشارع سيأخذك اللصوص. ومن الأسباب الأخرى أيضاً مشاهدة مسلسلات وأفلام تلفزيونية مرعبة، إضافةً إلى حدوث النازعات بين أفراد الأسرة والخصام والمشاجرات بين الأب والأُم أمام الطفل، إذ إنّها تكون لديه اتجاهات سلبية للعلاقات بين الناس، فتجعله ينطوي على نفسه ويخاف من العلاقات الاجتماعية وقد تظهر عليه آثار التأتأة والتبول اللاإرادي، وأحياناً قد يتعرض الطفل لحالة من الخوف عندما يقوم أحد المعلمين بتوبيخه أمام زملائه إذا أخطأ في الإجابة، خاصة إذا سخر منه زملاؤه، فينطوي على نفسه ويحجم عن المشاركة مرة أخرى". من جهة أخرى، يقول د. علقم: "إن دور العلاج يكمن عند ثلاث فئات رئيسية ألا وهي الأسرة والمدرسة والطبيب النفسي". ويتابع موضحاً: "بالنسبة إلى دور الأسرة، فعلى الوالدين تحديد أسباب الخوف ومصدره حتى يسهل علاجه، لأنّ الخوف يزول بزوال أسبابه"، مؤكداً "أن على الوالدين العمل على إكساب طفلهما الثقة بالنفس باتباع استراتيجية

التحدث مع الذات من خلال الدعاء أو قراءة بعض الآيات القرآنية، مثل الفاتحة والمعوذتين، عندما ينتابه بعض الخوف من موقف معيّن. كما أن عليهما أيضاً تقديم نماذج جيّدة في التفاعل مع حالات الخوف. فالأب الذي يخاف من الفأر مثلاً، يجب أن يتحكم في خوفه فلا يفزع ويرتعب ويبدأ بالصراخ أمام طفله، لأنّه إذا كان الأب هكذا، فما حال الطفل؟". ويضيف: "أما إذا كان الخوف ناشئاً عن مسببات لا تُدرك مثل الغول والعفريت مثلاً، فإنّه يجب التوقف تماماً عن الحديث عن هذه المسميات، وعدم تعريض الطفل لحكايات وخرافات من هذا القبيل حتى يبدأ بنسيانها، مع العمل على إحلال مفاهيم سارة بدلاً منها. أمّا بالنسبة إلى دور المدرسة، فإنّه يعتبر مكملاً ومتمماً لدور البيت ويسيران معاً".