خوف الطفل من الظلام.. أسبابه وحلوله

◄ابني يخاف الظلام، ويبكي كثيراً عندما يحل الليل، حاولت مراراً وتكراراً التغلّب معه على هذا الخوف، لكن لا فائدة، لم يعد يؤرقني سوى أنّه بدأ بتوهم الأصوات ليلاً حتى أنّه يستيقظ ويرى إخوته كوحوش في الظلام، فقدت السيطرة على مخاوفه، وتؤرقني مضاعفات خوفه، كيف ساتغلّب عليها؟ وما هي أسبابها؟ وكيف ساتمكّن من خلق حياة مليئة بالألوان لطفلي حتى لا يشعر بالخوف؟ وهل هناك أنواع خاصّة للخوف يمكن أن يمر بها طفلي؟

الأخصائية النفسية والمرشدة الأسرية أ. بدرية الذيابي تجيبك على هذه التساؤلات من خلال السطور التالية:

الخوف لدى الأطفال: انفعال قوي غير سار ينتج عن الإحساس بوجود خطرٍ ما وتوقّع حدوثه، وقد كان العلماء يعتقدون أنّ الطفل يولد مزوداً بغريزة الخوف، لكن الدراسات الحديثة تشير إلى أنّ الخوف عند الطفل لا يبدأ قبل الشهر السادس، وتظل وتيرته ترتفع حتى تبدأ في الخفوت بعد سن السادسة، وهي بداية مرحلة النضوج العقلي للطفل، وقد أكدت الدراسات أنّ 90% من الأطفال قبل سن السادسة لديهم مخاوف من أشياء ومصادر متعددة.

أسباب الخوف لدى الأطفال:

الخوف يختلف من طفل لآخر، ويعتمد على عدة مسببات، أهمها:

* قد يكون ناتجاً عن التدليل الزائد أو النقد والقسوة المفرطة.

* المواقف الغير سارة التي قد يمر بها الطفل.

* الصراعات الأسرية وجو المشاحنات المستمر.

* التأثير على الآخرين، فقد يستخدم الطفل هذا الخوف للتأثير على الوالدين ولفت الانتباه له.

* الضعف الجسمي أو النفسي للطفل.

* تخويف الطفل وخلق رهبة عكسية لديه.

* ردود أفعال الوالدين من هلع وفزع تصيب الطفل بالخوف.

أنواع الخوف التي قد يمر بها الطفل:

* خوف من الظلام: هو خوف طبيعي سواءً للأطفال وحتى الكبار.

* خوف من الحيوانات: غالباً يعاني من هذا الخوف الأطفال من عمر 2ـ 4 سنوات، وتدريجياً يبدأ بالتلاشي مع الكبر.

* خوف من الموت: هو خوف طبيعي حتى إن وجد لدى الكبار.

كيف اتغلّب على مخاوف طفلي؟

* يجب على الوالدين أن يكونا مثالاً للهدوء والاستقرار.

* تقليل الحساسية نحو مصدر الخوف.

* محاولة مناقشة حقيقة مخاوف الطفل بطريقة عقلانية.

* محاولة تقديم نماذج في التعامل مع المخاوف التي تواجه الطفل.

* محاولة الوالدين تقليل مخاوف الطفل من خلال إستراتيجية التعايش.

* أن لا يشعر الطفل بأنّ والديه يئساً من طُرق عديدة في معالجة مخاوفه.

* نربّي أطفالنا على الشجاعة ولا نخجل من مخاوفهم.

* عدم الصراخ والعنف في التعامل مع الطفل.

كيف أصنع حياة مليئة بالألوان لطفلي؟

* بناء الثقة في النفس لدى الطفل.

* تلوين غرفة الطفل أو ألعابه وأدواته.

* التحدث مع الطفل والأخذ والعطاء حول ما يدور في ذهنه.

* التعرّف على أصدقائه.

* النوم مع الطفل في بداية خلوده للنوم.

* تحفيزه على الشجاعة وعدم الخوف. ►