

خوف الأطفال .. مشكلة لها حل

الطفل. ويجب تعريض الطفل للمواقف المخيفة بشكل تدريجي لكي يستطيع التغلب على مخاوفه.

علاج الخوف عند الأطفال:

أولاً، يجب الأخذ في عين الاعتبار مدى تأثير هذا الخوف في حياة الطفل؛ فإذا كان هذا الخوف لا يؤثر في حياته اليومية، فهذا أمر طبيعي وسيزول.

أمّا إذا كان هذا الخوف يسبب إجهاداً نفسياً كبيراً للطفل أو يعيقه عن ممارسة نشاطاته اليومية، فعندها يجب أن يتلقى العلاج.

يمكن علاج المخاوف المستمرة لدى الأطفال في كثير من الأحيان بالطريقة نفسها التي يُعالج بها البالغون، أي بإنقاص مستوى التحسّس لديهم من خلال التعرّض للمواقف التي تثير لديهم الخوف. وبما أنّ مخاوف الطفل غالباً ما تكون متقلبة وعابرة، لذلك يجب فحص سجل الطفل السابق الخاص بمخاوفه قبل البدء في البرنامج العلاجي. وغالباً ما تزول معظم مخاوف الطفل دون الحاجة للعلاج، وقد يتعلم الطفل طريقة جديدة للفت الانتباه عندما يُعبّر عن موقف ما، ويستخدم جملة «أنا خائف»، فيجواب الوالدان معه بتعاطف شديد. وبطبيعة الحال، إذا احتاج الطفل إلى استخدام كلمة «الخوف» باعتبارها وسيلة للفت الانتباه، فقد يُشير ذلك إلى نوع مختلف من المشاكل داخل الأسرة.

لا يمكن أن يستجيب من يعاني من الخوف إذا تعرّض لعقوبة، ولن تتحسن حالته في «السيطرة على مخاوفه». ولكن، يستجيب الأطفال على وجه الخصوص بشكل أفضل إذا تمّت مساعدتهم على زيادة مهاراتهم وكفاءتهم، ثمّ تشجيعهم على المشاركة في الأنشطة التي تتضمن أموراً يخافون منها. بالنسبة للأطفال الصغار، يمكن أن يمارس الوالدان مع الطفل الأنشطة العملية التي يخاف منها على شكل لعبة، لأنّ معظم الأطفال يستجيبون بشكل أفضل عندما يلعبون.

أمّا في حالات الخوف الشديد، فقد يستخدم المعالج طرق الاسترخاء، ويعرض على الطفل مقاطع فيديو، ويجعله «يواجه الموقف بشكل خيالي»، أي يساعد المعالج الطفل على تخيل مواجهة الموقف المخيف قبل محاولة تعريضه له في الواقع.

درجة القلق الذي يُعاني منه، وعلى تجاربه الماضية، وعلى مدى خياله. عندما يظهر أحد المخاوف على الطفل، يجب على الوالدين إعطاء الطفل المزيد من الوقت، وأن يُحاولا تجنّب الأحداث والمواقف التي يُمكن أن تثير هذه المخاوف. قد يصبح الطفل مستعداً بشكل أفضل للتعامل مع مخاوفه بعد مرور عدّة أشهر.

● يجب على الوالدين تجنّب إلقاء المحاضرات على الطفل. كما لا يختفى خوف الطفل عندما يسخر منه الآخرون، أو يجبرونه على فعل أو تجاهل شيء ما، أو على استخدام طريقة الإقناع بالنطق.

● يجب على الوالدين تقبّل حقيقة مخاوف الطفل على أنّها شيء منطقي. كما يجب عليهما تقديم الدعم له عندما يكون خائفاً. يجب عليهما أيضاً اتباع سياسة تحليل الموقف وأن يستخدموا الكلمات المطمئنة للطفل.

● يجب أن يعلم الوالدان أنّ بعض المخاوف جيّدة، حيث يجب أن يكون لدى الطفل حدّز صحّي. فقد يكون الناس الغرباء خطيرين. وكلّما زاد عمر الطفل زاد فهمه لمبدأ السبب والنتيجة ومبدأ الحقيقة والخيال.

في نهاية المطاف، ستختفى معظم المخاوف، أو سيستطيع الطفل التغلب عليها على الأقل.

● يجب أن يقوم الوالدان بتعليم الطفل كيفية مواجهة المخاوف. حيث يستطيع الأطفال تعلّم مهارات سلوكية تجعلهم يشعرون أنهم يستطيعون التحكم بشكل أكبر بمخاوفهم. يُمكن تعليم الطفل أن يأخذ نفساً عميقاً أو أن يستخدم خياله لتحويل الشبح المخيف إلى شبح مضحك، أو أن يضع الطفل كشافاً بجانب سريره ويُشعله عندما تطفأ الأنوار.

هناك أساليب أخرى مفيدة مثل قراءة كتب قصص الأطفال التي تتحدث عن المواقف المخيفة أو عن إجراء عملية جراحية في المستشفى. يجب عدم تعريض الطفل لموقف مخيف أبداً بشكل مفاجيء، فغالباً ما يؤدي اتباع أسلوب «الصدمة» إلى ظهور نتائج عكسية وسيزيد من خوف

يُعدّ الكثير من مخاوف الطفل طبيعياً، وغالباً ما تحدث في أعمار مُعيّنة. على سبيل المثال، يخاف الكثير من الأطفال الصغار من الدخول في غرفة مظلمة أو من الظلام عموماً، ورُبّما يحتاجون إلى إضاءة ليالية (يكون الخوف من الظلام آخر المخاوف التي يتخلّص منها الطفل عادة، ويتجلّى هذا الخوف بدءاً من السنة الثانية من العمر). كما يخاف جميع الأطفال تقريباً من صوت الرعد. وهذا لا يعنى أنهم يُعانون من الخوف، ففي معظم الحالات، تختفى هذه المخاوف عندما يكبر الطفل.

وعندما يتجلّى الوالدان بقليل من الصبر والتفهّم، يمكن أن يُساعدوا أطفالهم في التغلب على هذه المخاوف وغيرها من المخاوف الشائعة في مرحلة الطفولة. ولكن يجب أن يدرك الوالدان أنّ هناك مخاطر حقيقية تهدّد أطفالهم. وبينما يبذل الآباء جهدهم في مساعدة أطفالهم على التخلص من بعض أنواع المخاوف، فهم في الوقت نفسه يضطرون إلى تعليمهم بعض المخاوف من أجل حمايتهم.

وإذا كان خوف الطفل لا يعيقه عن أداء نشاطاته اليومية، أو لا يسبب له إجهاداً نفسياً كبيراً، إذن لا داعي للقلق. ولكن إذا كان خوف الطفل يعيقه عن أداء نشاطاته الاجتماعية، أو يؤثر في أدائه المدرسي أو في نومه. عندها قد يحتاج الأمر إلى زيارة أحد الأطباء المتخصصين في مُعالجة الأطفال.

● ردود أفعال الآخرين لأشياء أو أحداث - يُمكن أن يسبب الخوف الشديد لدى أحد الأطفال من الثعابين، أو رعب الكبار عند رؤية العناكب الكبيرة أو الفئران، ظهور الخوف لدى طفل آخر من هذه الأشياء نفسها.

● رؤية حدث مؤلم ومُخيف - قد يُشاهد الطفل حادث سير خطيراً، أو قد يري قفلة دهستها إحدى السيّارات. يُمكن أن تسبب هذه المشاهد ذكريات مُخيفة لا ينساها الطفل أبداً.

● قلة احترام الذات وانعدام الثقة - يُمكن أن يظهر الخوف لدى الطفل بسبب نقص احترامه لذاته وانعدام الثقة بنفسه. لذلك، من المهم أن يُشجّع الوالدان جهود طفلهم ويثبّتون عليه، كما يجب أن يزيّدوا ثقته بنفسه.

● التوتر الأسري والمشاكل العائلية الدائمة - تحدث المشاكل الأسرية لدى جميع الأسر. ولكن إذا كان ذلك بشكل دائم فسوف يمتص الأطفال هذا التوتر ويُصابون بالخوف، وقد يكون الخوف من المجهول جزءاً من حياتهم.

كيف يمكن للوالدين مساعدة طفلهم؟

● يعتمد مستوى خوف الطفل على

وعندما يتجلّى الوالدان بقليل من الصبر والتفهّم، يمكن أن يُساعدوا أطفالهم في التغلب على هذه المخاوف وغيرها من المخاوف الشائعة في مرحلة الطفولة. ولكن يجب أن يدرك الوالدان أنّ هناك مخاطر حقيقية تهدّد أطفالهم. وبينما يبذل الآباء جهدهم في مساعدة أطفالهم على التخلص من بعض أنواع المخاوف، فهم في الوقت نفسه يضطرون إلى تعليمهم بعض المخاوف من أجل حمايتهم.

وإذا كان خوف الطفل لا يعيقه عن أداء نشاطاته اليومية، أو لا يسبب له إجهاداً نفسياً كبيراً، إذن لا داعي للقلق. ولكن إذا كان خوف الطفل يعيقه عن أداء نشاطاته الاجتماعية، أو يؤثر في أدائه المدرسي أو في نومه. عندها قد يحتاج الأمر إلى زيارة أحد الأطباء المتخصصين في مُعالجة الأطفال.

والسؤال الهام: ما هي مخاوف الأطفال الطبيعية؟

تعدّ المخاوف التالية طبيعية وشائعة:

● من الولادة وحتى سنتين - يخاف الطفل من سماع الأصوات العالية أو من الغرباء أو من الانفصال عن الوالدين أو من الأجسام الكبيرة. من ثلاث إلى ست سنوات - يخاف الطفل من أشياء خيالية، مثل الأشباح والوحوش والظلام والنوم وحيداً وسماع أصوات غريبة.

● من سبع سنوات إلى ستة عشر عاماً - يخاف الطفل من أشياء أكثر واقعية، مثل الخوف من الإصابة أو التعب أو الأداء المدرسي أو الموت أو الكوارث الطبيعية.

● الخوف من الذهاب إلى المدرسة - على الرغم من أنّ «قلق الانفصال» عن أحد الوالدين، أي صعوبة ترك الأم، قد يكون عاملاً رئيسياً في رفض الطفل الذي يتراوح عمره ما بين خمس إلى سبع سنوات للذهاب إلى المدرسة، ولكن ليس بالضرورة أن ينطبق هذا العامل على الأطفال الأكبر سناً. إنّ العوامل الرئيسية التي تثير الخوف «الحقيقي» لدى الطفل هي تعرّضه للمعاملة القاسية في المدرسة، أو

