



إعداد:

دينا أشرف جمال

يتعرض الطفل للكثير من المخاوف الطبيعية، وكثيراً ما تختلف طبيعة هذه المخاوف باختلاف عمر الطفل، ويبدأ الخوف في الظهور عند الطفل منذ بداية حياته، حيث يخشى الكثير من الأطفال الدخول إلى الغرف والأماكن المظلمة، وغالباً ما يُصِرُّ الطفل على تشغيل الإضاءة، كما أن العديد من الأطفال يخافون من صوت الرعد، أو الأصوات الغريبة بالأجمال. هذه المخاوف وغيرها تنعدم عندما يكبر الطفل، كما يستطيع الآباء مساعدة أطفالهم في التغلب على هذه المخاوف والتخلص منها، والأمر يتطلب الحكمة، والصبر، والتفاهم من قبل الأهل، وفي الوقت نفسه، على الوالدين تفهم بعض المخاطر الضلعية التي تُهدد أطفالهم.

علاج الخوف عند الأطفال

خوف الأطفال

باختلاف العمر لدى الأطفال تظهر الكثير من المخاوف الطبيعية، وتختلف هذه المخاوف باختلاف عمر الطفل، وبما يتناسب مع مدى إدراكه للأمور، وفيما يأتي أهم المخاوف التي تظهر على الأطفال في الفئات العمرية المختلفة:

المخاوف التي تصيب الطفل بعمر سنتين فما دون:

يخشى الكثير من الأطفال في هذا العمر من سماع الأصوات العالية، والأصوات الغريبة بالنسبة للطفل، وكذلك الخوف من الانفصال عن الوالدين، والخوف من الغرباء، ومن رؤية الأجسام والمخلوقات الكبيرة.

المخاوف التي تصيب الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة (بين عمر ثلاث إلى ست سنوات):

يتعرض الطفل في هذه المرحلة للخوف من رؤية الأشياء الخيالية، مثل: الوحوش، والأشباح التي يراها على التلفاز، والكائنات الخارقة، والأقنعة، وكذلك الخوف من الظلام، والنوم وحيداً، وإذا سمع صوتاً غريباً وخصوصاً أثناء الليل، كصوت الرعد، قد يشعر بالخوف.

المخاوف التي تصيب الأطفال في سن المدرسة (بين سبع سنوات إلى ست عشرة سنة):

في هذا العمر يبدأ خوف الطفل من الأشياء الواقعية، مثل: خوفه من التعرض للإصابة، أو جرح، وكذلك الخوف من الطبيب، والمعلم الغاضب، والخوف من التحصيل المدرسي، ومن الموت، والحوادث الطبيعية: كالزلازل والفيضانات، وغيرها. وتجدر الإشارة إلى نقطة مهمة، وهي خوف الأطفال من الذهاب إلى المدرسة؛ وذلك لتعلقهم بالوالدين، وعدم رغبتهم



سير مخيف، أو قطة دهستها سيّارة، من الطبيعي أن يشعر الطفل بالخوف، فهذا النوع من الحوادث يبقى عالقا في ذهن الطفل حتى يكبر.

- عدم احترام الطفل وانعدام شخصيته، فالكثير من التصرفات التي تخرج من الوالدين أو أفراد الأسرة قد تعدم شخصية الطفل، وتقلل من احترامه، بل وتجعله لا يحترم نفسه، ويفقد الثقة بها، لذلك على الوالدين وأفراد الأسرة دعم الطفل،

بالانفصال عنهم، وتشجيع هذه المشكلة عند الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين خمس إلى سبع سنوات، ولا ينطبق ذلك على الأطفال الأكبر سناً؛ لأنهم أكثر وعياً إلى حد ما، ومن الأسباب الأخرى التي تدعو الطفل للخوف من المدرسة هي المعاملة السيئة والقاسية التي يجدها هناك، وتواجد المعلمين أو حتى الزملاء غير الودودين.

أسباب ودواعي الخوف عند الأطفال للخوف عند الأطفال أسباب ودواع متعددة منها:

- تعرّض الطفل لأشياء ومواقف لا يستطيع تفسيرها، فيشعر الطفل بتهديد هذه الأشياء له، وقد نجد طفلاً لا يخاف من أشياء تخيف أخاه الآخر أو أخته.

- ما يراه الطفل من ردود فعل الآخرين تجاه شيء ما، حيث يشعر الطفل بالخوف عندما يرى ردة فعل الشخص الكبير تجاه أمر ما، أو حتى طفل آخر، عندما يرى ثعباناً أو أسداً مثلاً.

- رؤية الطفل لحدث مخيف ومؤلم، كمشاهدة الطفل لحادث





متى يُعالج الأطفال من الخوف؟

عندما يشعر الوالدان أنّ طفلهم ليس على طبيعته، وأن خوفه يؤثر سلباً على حياته، وممارسته لنشاطه المعتاد، كذهابه للمدرسة، ولعبه مع بقية الأطفال، أو يمنعه من النوم، أو عندما يتعرّض الطفل لإجهاد كبير ناتج عن الخوف، وفي هذه الحالة، يجب أخذ الطفل إلى طبيب نفسى متخصص في معالجة الأطفال.

كيف يُعالج الخوف عند الأطفال؟

إنّ الطريقة التي يُعالج بها الخوف عند البالغين تستخدم في الكثير من الأحيان لعلاج الأطفال، ومن هذه الطرق ما يأتي:

● تعريض الطفل للمواقف التي يخاف منها تدريجياً، ومن المهم الكشف عن سجل الطفل القديم، ومعرفة ما كان يخافه قبل البدء بالعلاج.

● عدم معاقبة الطفل على خوفه قد يزيد من مخاوفه التي يعاني منها؛ بل قد يؤدي به إلى كتم مشاعره، وهذا الأمر يؤدي إلى نتائج خطيرة على الطفل، لذلك على الوالدين تجنّب هذه الطريقة السيئة واستبدالها بدعم الطفل، وتميئة قدرته على مواجهة الخوف.

● ممارسة الأنشطة التحفيزية مع الطفل الخائف، مثلاً: أن يلعب الوالدان وطفلهم مع الأشياء التي يخاف منها، فيكون الوحش على شكل لعبة، لأن الأطفال أكثر استجابة عند اللعب.

● عندما يكون الطفل خائفاً بشكل شديد، فعندها يُستخدم الذي يُعالج الطفل طُرق الاسترخاء، وكذلك يقوم بعرض مقاطع فيديو بحيث يُشجّعه على مواجهة خوفه بشكل خيالي، فذلك يساعد الطفل على تخيّل طرائق مواجهة المواقف والأشياء التي يخاف منها، قبل أن يتعرّض لها في واقعه الحقيقي.

● بعض المخاوف جيّدة للطفل، فعندما يُحدّر الوالدان طفلهم بعدم مصاحبة الغرباء -مثلاً- فسوف يعلم هذا الطفل عندما يكبر قليلاً حقيقة هذا الأمر، وسوف يزداد وعيه حول هذه الحقيقة؛ لأنّ بعض الناس أشراراً بالفعل. فكلّما كبر الطفل، زاد فهمه حول الحقيقة والخيال، والسبب والنتيجة للأشياء من حوله، وفي نهاية الأمر سوف يتغلّب الطفل على أغلب مخاوفه، أو أنها سوف تختفى من تلقاء نفسها.

طريقة مواجهة المخاوف

مواجهة الطفل لمخاوفه أمر مهم جداً، وهو الأسلوب الأمثل للتغلّب عليها، وعلى الوالدين تعليم طفلهم كيفية مواجهة مخاوفه، ويكون ذلك بإكسابه مهارات تجعله يشعر أنّه قادر على التحكم في مخاوفه. ومن هذه المهارات ما يأتي:

● تعليم الطفل بطرق مختلفة مدى درجة الخوف لديهم، كاستخدام التدرّج من 1-10، حيث رقم واحد للمواقف الأقل خوفاً، ورقم 10 للمواقف الأكثر خوفاً، وفي كل مرة يتعرّض لها الطفل لمصدر الخوف سيقلّ شعوره بالخوف تدريجياً إذا قام بتقييم درجة الخوف مرة تلو الأخرى.

● تعليم الطفل أن يُشجّع نفسه عند تعرّضه لمصادر الخوف، كاستخدام جمل تحفيزية وإيجابية، مثل: "يمكنني أن أفعل ذلك"، أو "ستكون الأمور على ما يرام"، وغيرها.

● تعليم الطفل آليات وطرق الاسترخاء المختلفة، كأن يأخذ نفساً عميقاً، أو أن يتخيّل نفسه يطفو على سحابة، أو مُستلقٍ على شاطئ البحر، وتعليمه كيف يحوّل الوحش المخيف إلى وحش مضحك، وهكذا.

وتعزيز ثقته بنفسه، وإشعاره بقيمة نفسه، حتى يتجنّب الطفل الخوف.

- مشاكل الأسرة الدائمة، فالمشاكل الأسرية الدائمة تعرّض الأطفال إلى التوتر، وتجعلهم عُرضة للخوف، وهذه مشكلة مهمة يجب على الأسرة أن تعالجها وتتجنّبها للحفاظ على أطفالهم.

- القلق الذي يعاني منه الطفل يرجع إلى مستوى خوفه من أحداث ماضية، ومن سعة خياله، حيث هناك الكثير من الأطفال يتصّفون بخيال جامح يخافون منه.

نصائح للآباء

● التعامل مع مشكلة الخوف لدى الطفل أمر في غاية الأهمية، ويجب أن يُراعى فيها سن الطفل، ومدى إدراكه لما يجري حوله، ومن أهمّ النصائح ما يأتي:

التعامل مع المشكلة بحكمة، واحترام شعور الطفل بالخوف، وتجنّب السخرية منه أو من مشاعره أو من مصدر خوفه، ويجب أخذ ذلك على محمل الجد.

● عدم محاولة تجنّب الطفل التعرّض إلى مصدر خوفه، فالتجنّب الكامل لمصادر الخوف ليس الحل الأمثل للمشكلة، وفي الوقت نفسه لا يجب أن يُجبر الطفل على تحمل ما لا يطيقه بسبب الخوف، وإنما يجب أن يواجه خوفه تدريجياً.

● يجب على الوالدين تقبّل خوف طفلهم، وتفهمه بشكل منطقيّ؛ وتقديم الدعم الكامل للطفل، والعمل على طمأنته ورفع معنوياته.

● يجب أن يتحدّث أحد الوالدين للطفل بثقة وهدوء، فأسلوب الكلام والحديث مع الطفل حول مشكلة خوفه أمر مهم للغاية، كما أن السّماح للطفل بأن يتحدّث عن خوفه يساعده في التغلّب عليه.



كيف أجعل ابني يذاكر



طريق الحركة، ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

- تعلم الرياضيات كالجمع والطرح باستخدام الأيدي.
- استخدام مكعبات للحروف، فيقوم الطفل بترتيبها وتعلم الأبجدية والتهجئة من خلالها.
- عدم تقييد الطفل بالجلوس للدراسة، والسماح له بالذاكرة وهو مستقل أو أثناء تنقله في الغرفة.
- القراءة بتحويل الفقرات لنوع من الإلقاء أو مشهد من مسرحية.
- مساعدته على دراسة العلوم من خلال عمل مشاريع متنوعة.

- مساعدة الأبناء وقت الامتحان، معظم الأطفال لا يحبون الامتحانات، ويتهربون من التحضير لها؛ خوفاً منها، فيأتي دور الأهل لمساعدة أطفالهم على التحضير للامتحان.

بعض النصائح التي يمكن للأهل اتباعها وقت الامتحان:

التوضيح للطفل بأن الامتحان هو وسيلة لتقييم الطالب، وطريقة لتحديد إذا ما كان الطالب بحاجة للمزيد من المساعدة في موضوع ما. وهو ليس شيئاً مصيرياً ولا يحدد إذا كان الطفل ذكياً أم لا، وذلك يساعده على تخليط الخوف من الفشل.

الاجتماع مع المعلم لمعرفة مستوى الطفل ومعرفة طبيعة الامتحان لمساعدة الطفل على اجتيازه بنجاح. تهيئة مكان هادئ ومناسب للطفل أثناء فترة امتحاناته، وإشعاره بالاهتمام والتقدير.

تعليم الطفل بعض الأساليب التي يمكنه اتباعها في الامتحان، مما يزيد ثقته بقدرته على النجاح.

عدم إشعار الطفل بالنقص في حال حصوله على علامة سيئة في الامتحان.

أسباب ضعف الدافعية الطفل للمذاكرة

ضعف الدافعية حالة تصيب الطفل بسبب مجموعة من العوامل، تعطيه شعوراً بعدم الرغبة بالمذاكرة، وفقدان الحماس والطاقة الإيجابية للدراسة. ومن الأسباب المهمة التي تسبب ضعف الدافعية لدى الطفل قلة الاهتمام والرعاية التي يحصل عليها من الأهل، بحيث يكون الأهل مشغولين بأمر آخرى، ولا يلاحظون تفوق الطفل في مدرسته أو تراجعها. وعدم ثقة الآباء بأبنائهم وإشعارهم بعدم قدرتهم على تحسين مستواهم قد يكونان سبباً لإحباط الطفل وتثبيط عزيمته، كما أن بعض الأطفال يعانون من ضعف الثقة بأنفسهم إنما بسبب الدلال الزائد أو بسبب قسوة الأهل، مما يجعلهم انطوائيين وغير قادرين على التفاعل مع المعلمين والطلاب، فبذلك تكون رغبتهم في الدراسة ضعيفة.

● تحديد روتين معين: من خلال تحديد وقت محدد للدراسة، يكون قد ارتاح فيه الطفل من المدرسة، بحيث يغلق التلفاز ويخلق جوّاً من الهدوء يمارس فيه كل فرد من أفراد الأسرة نشاطاً تعليمياً معيّناً كالقراءة. ويمكن تحديد مجموعة من الأماكن للدراسة بحيث يصبح الطفل مرتبطاً بروتين دراسي، يسهل عليه المذاكرة.

● فهم أهمية الاستراحة: فالأطفال لا يستطيعون الدراسة أكثر من 10-15 دقيقة -قد تختلف حسب العمر- يفقدون بعدها تركيزهم. فلا بد من إعطائهم استراحة يتجولون فيها، وتقديم شيء من الطعام والشرب لهم.

وسائل تعليمية

● يمارس الأهل عملية المذاكرة من خلال تحفيظ المعلومات وتكرارها عدة مرات بهدف حفظها، وتعدي هذه الطريقة غير فعالة غالباً، وقد تؤدي لحفظ المعلومات دون فهمها، أو نسيانها بعد استخدامها. كما أن هذه الوسيلة تسبب الملل السريع لدى الأطفال، وتقلل رغبتهم في المذاكرة. لذا لا بد من اتباع وسيلة مسلية تحفز الطفل على الدراسة. وتختلف أنواع الأطفال من حيث الوسيلة التي تحفزهم على الدراسة، فمنهم من يتعلم سماعياً، أو بصرياً، أو حركياً، ويمكن دمج هذه الأساليب كلها معاً.

● تعلم سماعي: عندما يكون الطفل أكثر قدرة على اكتساب المعلومات وفهمها من خلال الاستماع، تكون لديه ميل استماعية. ويمكن اتباع بعض الطرق لمساعدته وتحفيزه على المذاكرة ومنها:

- تسجيل الطفل لقراءته والاستماع إليها مع والديه لمراجعتها.

- استخدام الأغاني والقوافي والكلمات الترابطية لمساعدته على الحفظ.

- إيجاد تسجيلات للكتب المدرسية المعتمدة، حتى يستطيع أن يستمع إليها.

- تعليمه طريقة التحدث مع نفسه كوسيلة لحلّ المسائل في المجالات المختلفة.

تعلّم بصري: يتحفز بعض الأطفال إلى المذاكرة عند إضافة المزيد من الصور والألوان والعناصر البصرية المختلفة. ويمكن استخدام هذه الطرق لتشجيع الطفل على الدراسة:

- استخدام الألوان المختلفة لتدوين الملاحظات، أو لكتابة المفاهيم الرئيسية، وتلوين الجمل المهمة.

- جذب انتباهه للصور المقدمة في الكتاب قبل البدء بقراءته، وإضافة صور لمخيلته: حتى تساعده على فهم المعلومات وربطها بهذه الصور.

● تعلم حركي: يتصف بعض الأطفال بكثرة الحركة، ويكونون من النوع الذي يحب التعلم عن

يحاول الكثير من الأهل متابعة دراسة أبنائهم في المرحلة المدرسية، وخاصّة الابتدائية لأنها مرحلة التأسيس، فيلجأون لمساعدتهم في المذاكرة. إذ تعرف المذاكرة بأنها نوع من أنواع التعلم المقصود، الذي يهدف لفهم المادة الدراسية، ثم حفظها لاسترجاعها بكفاءة عالية. والمذاكرة مبنية على مجموعة من الطرق والأساليب التي تستخدم لتحضير الدروس والواجبات بالإضافة إلى الاستعداد للامتحانات، لكن البعض يجد صعوبة في إقناع الطفل بالدراسة خاصة مع وجود الكثير من الملهمات في زمننا هذا، فيتبع طرقاً قد لا يجنى منها سوى المزيد من العناد والبعد عن الدراسة، لذا لا بد من معرفة الأساليب الصحيحة التي تتبّع مع الأبناء لتشجيعهم على المذاكرة.

مساعدة الأبناء على المذاكرة

يمكن مساعدة الأبناء في الدراسة، والتغلب على تمنعهم عنها، ورفع أدائهم وتحصيلهم الدراسي، من خلال تنظيم مجموعة من عادات الاستذكار للأبناء، التي تعد سلوكاً يومياً يُستخدم في الدراسة، مبنياً على عدد من الطرق والاستراتيجيات والأساليب المختلفة، التي يتم استخدامها في الاستذكار اليومي أو الاستذكار للامتحان، وفيما يأتي مجموعة من النصائح التي تساعد الأبناء على الدراسة:

وسائل نفسية

إن العامل النفسي يلعب دوراً محورياً في عملية المذاكرة، لذا لا بد من الانتباه لمجموعة من النقاط التي يمكن للأهل اتباعها لتحسين المذاكرة لدى الأبناء:

● التشجيع والدعم: يتأثر الأبناء بعبارات التشجيع لأي جهود يبذلونها في المذاكرة، مما يجعلهم يرغبون بالانتظام على فعل ذلك الشيء الذي حصلوا على المدح لأجله. كما يمكن تقديم الدعم اللفظي لهم في المواد التي يجدون صعوبة في دراستها، كتوضيح أنها صعبة ولكنهم يستطيعون إحراز النجاح فيها.

● التقليل من الانتقاد: يعبر الأهل عن ضيقهم عندما يجدون أبناءهم يقصرون في دراستهم، ويظهر ذلك إما لفظياً وإما عن طريق تعابير الوجه. وكل تلك الانتقادات تؤثر سلباً في الطفل، وتؤدي لشعوره بالإحباط، وعدم الاهتمام بالدراسة. فبدلاً من النقد يفضل تقديم اقتراحات لتحسين المذاكرة.

● تقديم الحوافز: فالمذاكرة عادة ليست أمراً ممتعاً للأطفال، فإذا تم تحديد مكافأة لهم مرتبطة بإنجازهم الدراسي، كمشاهدة التلفاز أو الحصول على هدية ما أو ممارسة لعبة يحبونها، فإن ذلك يحفزهم ويساعدهم على الالتزام بالواجبات المطلوب منهم إنجازها.