

روس

مخاوف الاطفال

المجلد
صالح النور
بيروت - المزرعة

136.7273

[REDACTED]

~~197-95~~

~~Jan~~

~~Jan 5 1959~~

~~NOV 12 '61~~

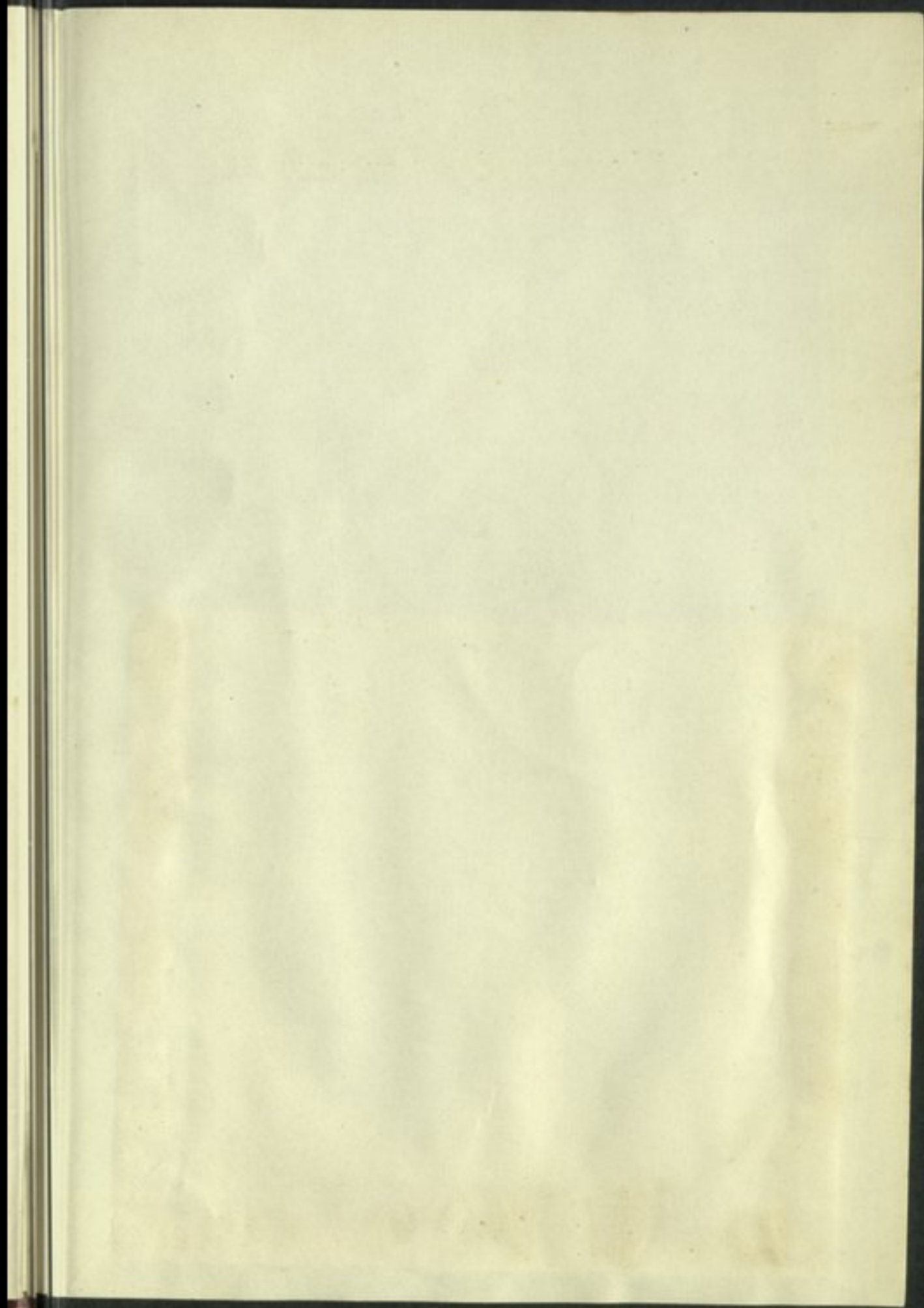
JAFET LIB

~~71 FEB 1979~~

JAFET LIB

8 - FEB 1993





كيف نفهم الأطفال
سلسلة دراسات سيكولوجية «٣»

مخاوف الأطفال

هذه الترجمة مرخص بها وقد قامت مؤسسة فرانكلين
للطباعة والنشر بشراء حق الترجمة من صاحب هذا الحق

This is a translation of "Fears of Children" by
Helen Ross, in the series "Better Living Booklets For
Parents and Teachers" Illustrated by Janet La Salle
Copyright 1952 by Science Research Associates.

محتويات الكتاب

صفحة

٧ مقدمة الدكتور عبد العزيز القوصي

٩ . ١ - الاتجاهات العقلية العامة ازاء الخوف

شجاع ام مستهتر
مساعدة الأطفال على التغلب على مخاوفهم

١٤ ٢ - ما هو الخوف

هل الخوف غريزي
القلق - الضيق المتوقع
استمرار المخاوف
يمكن الحب ان يقلل المخاوف

٢٥ ٣ - الخوف من فقدان العطف

الغذاء والحب
الانفصال عن الحب
الأماكن والمواقف الجديدة على الطفل
السلام
أهمية المدرس
الشعور بالذات
حاجة الطفل الى ان يحب

٥١ ٤ - الخوف من الضرر الجسماني

تعلم النظافة
اكتشاف الجنس
ممارسة العادة السرية

٥ - الخوف من الضمير ٦١

كيف ينمو الضمير
اختلاف الطفل عن أصدقائه
التمرد والاستكانة
دور المدرسة

٦ - الخوف في دور البلوغ ٧٢

المشاعر الجنسية
المسؤولية والاعتماد على النفس
الثقة بالنفس أحسن سند

٧ - كيف يستطيع الآباء والمدرسون المساعدة . ٧٧

وسائل الطفل الدفاعية
التجاهل
التهرب
الاعتداء
المرض
توقف نضوج الطفل
الطاعة البالغة
تشجيع الأسئلة

مقدمة

بقلم الدكتور عبد العزيز القوصي

عميد معهد التربية العالي للمعلمين بجامعة هليوبوليس
إذا سألتني عن سبب عام يمكن أن نرجع إليه أغلب
مشكلاتنا النفسية الأساسية ، — قلت لك : انه الخوف .
والخوف على درجات . فهناك الذعر والرعب وهناك الشعور
الخفيف بالخوف . وهناك من يخاف من الرسوب في
الامتحان . وهناك من يخاف الموت وهناك من يخاف الجوع
وهناك من يخاف الافراد في مكان مغلق وهناك من يخاف
الضرب والعقاب وهناك أنواع من الخوف لا حصر لها .
ولكن الخوف مع تنوع أشكاله نجد فيه — أو بعبارة أخرى
نجد في فقدان الأمن — جميع أسباب الاضطراب النفسي .
والخوف ليس قاصرا على الصغار بل هو في حياة الكبار
أشد عمقا ورسوخا . ونحن ننقل الخوف الى أطفالنا بالعدوى
وننقله اليهم أحيانا رغم ارادتنا ونشعرهم به حفظا للنظام
ومحافظة عليهم في الحال والاستقبال . ولذا فنحن نفرس
الخوف في أطفالنا بصورة ما ، نفرسه قاصدين أو غير
قاصدين . وتبقى آثار الخوف الى أن يكبر الشخص فتصبح
معاول هدم في إنتاجه وعوامل تأخير في نمو شخصيته .
هل سأنمو باستمرار ؟

ولذا كان الفرق بين صحيح النفس ومعتل النفس فرقا بين درجة وأخرى في الاطمئنان أو درجة وأخرى في الخوف. فالاطمئنان استقرار وهدوء واتزان وتقدم مطرد، أما الخوف فهو قلق واضطراب واحجام وتردد .

ولهذا كله كنا في أشد الحاجة الى دراسة الخوف والى دراسة مخاوف الأطفال بالذات ، وأنا واثق أن في دراستها دراسة للأمن والطمأنينة ووقوفاً على مفاتيح الصحة في علم النفس للآباء والمدرسين .

وهذا الكتاب على صغر حجمه يجمع في صفحاته عصارة الخبرة الواسعة العميقة لسيدة مارست مهنة العلاج النفسى فهي مديرة معهد من أكبر معاهد التحليل النفسى فى أمريكا وهى الدكتورة هيلين روس . وقد قام على ترجمة الكتاب الأستاذ الدكتور السيد محمد خيرى مرسى من خيرة المشتغلين بعلم النفس فى مصر .

وانى لوائق كل الثقة أن الترجمة التى قدمها الدكتور خيرى تضيف الى المكتبة العربية مصدرا من مصادر الثروة فى علم النفس للآباء والمدرسين .

معهد التربية فى مايو سنة ١٩٥٤

الاتجاهات العقلية العامة إزاء الخوف

« لا تخف يا بنى — تعال الى أمك » هكذا تقول أم لطفلها الذى فى عامه الأول تشجعه على أن يخطو خطوته الأولى .

وتقول أم أخرى لطفلها الجرىء الذى بلغ الخامسة « لا أريد ان أراك تقفز ثانية فوق الأسوار أو تتسلق الأشجار — ألا تعلم ما قد يحدث لك اذا وقعت ؟ » .

وتقول بنت صغيرة عندما تنام « لست أخاف الظلام ولكنى أرجو أن تتركوا الأنوار مضاءة لبعض الوقت من الآن »

فالكلمات « خائف — مرتعد — خوف ... » كلها كلمات يختلط علينا معناها وننعت بها « الطفولة » والجبن فنتهم بها غيرنا ونبرىء أنفسنا منها . ولكننا جميعا — سواء كنا بالغين أم أطفالا — لنا بعض المخاوف التى لا نرتاح لها والتى نعمل على تجنبها أو التخلص منها . فكلنا يحاول السيطرة على مخاوفه .

ومما يجوز ذكره أنه أحيانا ما يكون الشعور بالخوف مفيدا بل وضروريا لنا . فالآباء والمدرسون يعلمون أن عليهم

أن يعلموا أطفالهم كيف يحمون أنفسهم بالخوف من الأخطار والأضرار . كالخوف من السيارات المسرعة ومن النار ومن زجاجات الدواء التي لا تحمل بطاقات ومن المرض والعدوى ومن الرجال الغرباء الذين يقدمون لهم الحلوى أو النقود — وما هذه الا بعض دروس في الاحتراس المعقول التي نعلمها لأطفالنا .

ومن جهة أخرى نعلم أطفالنا في سن مبكرة أن يعجبوا بالشجاعة والاقدام فهم يسمعون آباءهم يرددون في فخر « لقد تحمل أحمد الضربات كما يتحملها الرجال » و « لم تن فاطمة عندما أخرج لها الطبيب الشوكة من جلدتها » و « لقد كان على أثقل من محمود بما لا يقل عن عشرين رطلا في الوزن ومع هذا فقد تصدى له وصارعه مصارعة النند للنند »



وقد كان الفارس ذو الدروع اللامعة على الدوام بطلا محببا الى الاطفال

ومن يتبع الأساطير والحكايات الخرافية وحتى حوادث التاريخ يجد فيها كثيرا من القصص لأبطال تعرضوا لأخطار لا يقبلها العقل فواجهوها دون أى تردد وخرجوا منها ظافرين — والقصص المحبوبة فى كل زمان هى القصص التى تتناول الشجاعة وكل ما يتغير فى هذه القصص بتغير الوقت هو أسلوب الأبطال من القدرة على المبارزة بالسيف الى القدرة على اصابة الهدف بالمسدس أو البندقية .

شجاع ام مستهتر ؟

كثيرا ما يشترك الأولاد والبنات فى مغامرات خطيرة ليبرهنوا على شجاعتهم — فالسرقة والقيادة المستهترة وحرب العصابات كثيرا ما تكون نتيجة لاقدام الصغار على ما ينفى عنهم الجبن ، ولكن ما يبدو للصغير دليلا على شجاعته قد يسخر منه والداه ومدرسوه على اعتبار أنه ميل للتظاهر أو الطيش أو ادعاء البطولة ، فقد يقال له : « هل تعلم أن هذا كان من الممكن أن يؤذيكَ أو يقتلك — لم تكن هذه شجاعة أو حذقا — انما هو طيش واضح »

ومن المعلوم أن كلا من الخوف والشجاعة قد يكون مفيدا أو ضارا ، فكل منا يود أن يحمى أطفاله فيعلمهم ان يأخذوا حذرهم وأن يعملوا حسابا (أو بمعنى آخر بخافوا) للأخطار والمواقف التى تهدد سلامتهم ، ولكننا فى الوقت نفسه لا نود لهم أن يكونوا جبناء . ولكن نود

لهم أن يكونوا من الشجاعة والجرأة بحيث لا يحجمون عن مواجهة الأخطار والصعوبات والمواقف الجديدة في الحياة .
فبالرغم من أننا ننظر للخوف على أنه مشين إلا أننا مع هذا نعلم أنه مفيد ، وبالرغم من أننا نحب أن يكون أطفالنا شجعانا إلا أننا نريد منهم أن لا يخافوا الأخطار أيضا :
فليس من العجيب إذن أن يضطرب شعور الآباء والمدرسين وحتى أطفالنا نحو الخوف .

وموضوع هذا الكتيب « مخاوف الأطفال » قد يبدو للقارئ مخيفا لأول وهلة فقد تسألون بوصفكم آباء ومدرسين « لماذا لا تكتب عن الشجاعة بدلا عن ذلك ؟ »
والاجابة هي أن كلا من الخوف والشجاعة جزء منا ، فكلاهما تعبير عن الشعور وكلاهما يتعلق بمحاولاتنا للسيطرة على المواقف ، ولكن قد يكون الخوف أصعب على الفهم من الشجاعة ، والغرض من هذه المناقشة هو معاونة الآباء والمدرسين على تفهم معنى هذه المشاعر الأساسية والاستفادة منها في حياة الطفل .

مساعدة الأطفال على التغلب على مخاوفهم

كشف المهتمون بالسلوك البشرى كعلماء النفس والأطباء النفسيين في السنوات الأخيرة كثيرا عما يكمن وراء الشجاعة والخوف فقد عرفوا كثيرا مما يعين الآباء والمدرسين على تفهم الأسباب التي تدفع أطفالهم للخوف والشجاعة والتي قد

تدفعهم أحيانا الى التصرفات الطائشة ، وأهم من ذلك أنهم عرفوا كيف يعاون الآباء والمدرسون أطفالهم على أن يواجهوا حياة خالية من الجبن والضعف والمخاوف التي لا أساس لها .

والتححرر من الخوف أحد الأهداف التي ترمى اليها الديمقراطية فهو أساس نمو الشعوب وتقدمها ، وهو كذلك ضرورى لسعادة أطفالنا ، فهم لا يستطيعون النمو أو احراز أقصى ما توصلهم اليه قدراتهم الا اذا كانوا متحررين من مخاوفهم التي تعطلهم عن ذلك .

وسنبحث فى هذا الكتيب بعض الحوادث التي تسبب مخاوف الأطفال وبعض الوسائل التي يستطيع بها الآباء والمدرسون معاونة أطفالهم على التغلب على هذه المخاوف . ولكن ما هو الخوف ?? ومتى يكون نافعا ومتى يكون ضارا ?? هذا ما سنبحثه فى الباب التالى .

ما هو الخوف

الشعور بالخوف ضرورة من ضرورات الحياة فهو يعيننا على تجنب المخاطر ويحمينا من الأضرار والموت . والخوف يزيد من سرعة النبض ويعمل على إرسال الدم الى الذراعين والساقين واطلاق القوة المختزنة وسرعة استجابة العضلات والأعصاب ، وكل هذه تهيؤنا لأن نناضل ونبتعد عن الأخطار — ولهذا كان الخوف مفيدا اذا كان مرتبطا بالمواقف الحقيقية التي قد تسبب ضررا أو موتا ، فاذا قابل رجل أعزل حيوانا مفترسا ، أو اذا وقعت شجرة ضخمة بجوارنا ، أو اذا شاهدنا سيارة مسرعة تعدو نحونا أو اذا كان هناك حريق بالمنزل ، فنحن في كل هذه الحالات نخاف ، وخوفنا هذا يعدنا لعمل ما يمكن أن ننقذ به حياتنا .

هذا الخوف غريزي :

الخوف انفعال أساسي مرتبط ارتباطا وثيقا بالمحافظة على البقاء ، حتى أن كثيرا من الناس يتساءلون هل يتعلمه الأطفال أم هو فطري فيهم .

ويمكن اجابة السؤال على هذا النحو : يجب على الفرد أن يحمي نفسه من الضرر ليحيا وينمو ، والطفل الصغير اذا ما صادف ضيقا جسميا لا يقول لنفسه « أشعر بشيء

غير عادى ولذا فأنا خائف » وانما يسلك سلوكا عاما ناتجا عن عدم ارتياحه ، وكلما نما تعلم أن يخاف المواقف التى تسبب له الضيق والتى تهدد سلامته ، وبمعنى آخر فإن الرضيع يتصرف بطريقة تشبه كثيرا حالة الكبير فى خوفه ، ولكنه يتعلم المخاوف من تجاربه التى تزوده بها بيئته .

فاذا ترك الرضيع دون طعام مدة طويلة ظهر عليه ما يبدو لنا كحالة فزع ، فيصرخ ويحرك ذراعيه وساقيه بطريقة عشوائية ويقبض راحته .. الخ وهو لصغره وضعفه لا يستطيع القيام بحركات محدودة موجهة فلا يستطيع لقصر عقله أن يفكر على النحو الآتى : أريد طعاما « أخاف ألا يحضر لى أحد ما احتاج اليه فأموت جوعا » . وانما يتطلب المعونة بكل جسمه ، محاولا أن ينقذ نفسه من الموت جوعا ، وقد يكون من الأدق أن نقول ينقذ نفسه من الألم الذى يشعر به فى معدته ذلك لأنه لا يعلم شيئا عن الموت جوعا .

ويتصرف تصرفا مشابها لهذا بجسمه ازاء الأصوات القوية والأصوات الشديدة ، أى أنه يعمل على أن يحمى نفسه من المواقف التى لا يستطيع جهازه العصبى تحملها .

واذا تكرر وقوع الباعث على عدم ارتياح الطفل كان تدأب الأم على اهمال اطعام طفلها فى الميعاد ، وجدناه يستمد لمقاومة الموقف قبل بدئه ، حتى يتفادى ما يضايقه .

فالطفل الذي خبر الألم الناتج عن تأخر طعامه كثيرا يبدأ في البكاء قبل أن يشعر شعورا حقيقيا بالجوع ، فهو يتوقع الضيق ويعمل على أن ينقذ نفسه منه ، فقد تعلم أن يخاف الجوع .



وقد يبعث القلق في نفس الطفل
زيارة لعيادة أحد الأطباء

وبنفس الطريقة يبكي الطفل حتى قبل أن يكمل سنته الأولى إذا ما اقترب من عيادة الطبيب التي تألم فيها في مناسبة سابقة ، فنقول أنه قد تذكر ، والتذكر نتيجة للتعليم ، والتعلم نتيجة للخبرة ، فقد تعلم الطفل أن يخاف ما قد يحدث له .

القلق - الضيق المتوقع

القلق هو توقع الخوف ، ويبدأ القلق بتجربة واقعية لحالة قلق لم يستطع الطفل تفاديها ، ونحن نستطيع أن نتحمل الألم والضيق إذا كنا نعلم أنها حالة وقتية ستزول . لذا كان من الواجب أن يعرف الطفل أن هناك دائما من سياتخذ بيده ، وأن أي توتر نفسي يعانيه يستطيع من هو أكبر وأقوى منه أن يخلصه منه ، والا شعر بالقلق والفرع .

ندر من لم يعان منا نحن الكبار في حياته حالات ذعر في مواقف يأس مطلق ، ولكن الكبير يستطيع أن يستفيد من تجاربه السابقة في التحكم في مخاوفه الحالية ، والتخلص من المواقف الخطرة ، وأما الطفل الذي ليس له هذه الخبرة والذي خلت حياته القصيرة من خبرات وجد فيها العطف والحماية من شخص يحبه ويهتم به (غالبا الأم) فهو لا يستطيع أن يتفادى حالات القلق ، وإذا كان يصادف دائما خبرات غير سعيدة فقد يذهب ضحية للقلق في كل موقف صعب يشعر بأنه لا يستطيع له حلا .

والشعور بالقلق يضعف الشخصية ويعوق نموها وسعادتها ويعطل مقدراتها ، ويصعب أن نعرف القلق ، وعلاجه أعسر من حالات الخوف العادية ، ذلك لأنه ينبع من مشاعر داخل الفرد وليس عن مؤثرات خارجية أو مواقف واقعية كالخوف ، فالبيت الذي يحترق خطر حقيقى يخافه كل شخص ويحاول تفاديه ، ولكن القلق من أن يحترق المنزل ليس خوفا حقيقيا بل هو مسبب عن أفكار الشخص ومشاعره ، وهذه ، يتخذ بعضها من بعض فتسبب شعور الشخص بأنه مهدد دائما بالخطر ، فالخطر هنا ليس النار ولكنه الشعور بأن « شيئا ما سيحدث »

وعلى هذا النحو يمكن أن تقول ان خطر السرقة حقيقى له وجود ، ولعله من الأهمية بمكان أن يعلم الآباء أطفالهم أن يأخذوا حذرهم من هذا الخطر ، فالأبواب ينبغي أن

تغلق والنقود والأشياء القيمة ينبغي ألا تترك مبعثرة، واحتمال السرقة بعد هذا ينبغي أن يعد من سوء الحظ .

ولكن بعض الأطفال تنشأ عندهم مخاوف لا أساس لها ، كأن يتوهموا بأن اللصوص والأشرار في انتظارهم ، فيذهبون للنوم كل ليلة يملؤهم القلق ويفزعون من النوم في الظلام ، ويحلمون أحلاما مزعجة عن اللصوص وقطاع الطرق ، فهؤلاء يتطور خوفهم الطبيعي الى قلق .

قد يبدأ القلق كخوف له أساس :

وكثيرا ما يبدو على الأطفال كذلك قلق نحو الحيوانات ، وقد تكون أساس هذه المظاهر تجربة قاسية مع كلب مسعور مثلا ، ففي مثل هذه الأحوال يكون القلق مسببا عن خوف له ظروف معينة ، وعلى العكس من ذلك فقد ينشأ القلق دون أى سبب ظاهر ، فالكلاب والقطط والحصن والدجاج وأغلب الحيوانات قد يتسبب عنها خوف مفاجئ لا يمكن أن نرده الى مناسبة حدثت للأطفال ، فليس كل قلق مرده حوادث واقعية ، فقد يكون مثلا نتيجة لكيفية شعور الوالدين نحو أطفالهما أو لما يتخيله الأطفال أنفسهم عن شعور والديهم نحوهم ، فكثير من الأطفال يخترعون قصصا عن ولادتهم : « هل أنا فعلا ابن والدى ووالدتى ؟ أم انهما تبنيانى ؟ » هذه أسئلة طبيعية من الطفل وخاصة عندما يشعر بأن والديه لا يعطفان عليه العطف الذى ينتظره .

والطفل الذى يخاف والده فى قرارة نفسه ولكنه يحبه
فى الوقت ذاته ، قد ينقل خوفه هذا الى شخص آخر أو
حيوان .. كرجل البوليس أو العناكب أو الحيات .. فنقل
القلق من شخص الى آخر وسيلة عامة يلجأ اليها الأطفال
لتجنب الضيق الذى يشعرون به لخوفهم من أقرباء لهم
أعزاء عليهم .

ويذهب البعض الى أن القلق خيالى لأن الخطر الذى
يتسبب عنه لا وجود له الا فى مخيلة الطفل ، ولكن هذا
الزعم عار عن الصحة ، اذا كنا نقصد « بخيالى » ان الطفل
يتعمد القلق حتى يضايق والديه أو ليهرب من عمل ما
لا يسره .

وينتج القلق من تجارب الطفل الأولى حين وجد نفسه
فى مواقف لم يفهم لها تفسيراً أو لم يستطع التحكم فيها ،
لأنه كان فى ذلك الحين ضعيفاً صغيراً معتمداً على غيره ،
والمواقف التى تسبب القلق للطفل لا حصر لها ، وهذه تجعله
يخشى بعد ذلك أية مناسبة تبدو له أصعب من أن يستطيع
لها حلاً .

وبمعنى آخر فإن تعرض الطفل لمواقف عديدة تسبب له
الضيق أو تهدد سلامته قد ينجم عنه أثر يستمر مدة بعد
انتهاء هذه المناسبات اذ قد يتطور الأمر الى قلق مرضى
مزمن .

منزلها ، الا أن دخول دورات مياه المنازل الأخرى بقى مخيفاً لها .

فالأحداث التى تبدو تافهة فى عيون البالغين تبدو عظيمة الضخامة لدى الأطفال .

ونعود فنقول ان القلق هو المعطل لنمو الطفل الاتفعالى، وهو الذى يدفعه لأن يشب جامداً منظوياً على نفسه .

تطور المخاوف :

للطفل فى كل مرحلة من مراحل نموه حاجات خاصة ، اذا لم تشبع تتج القلق تبعاً لذلك ، وأولى هذه الحاجات الأساسية لحياته الغذاء ، وهو حاجة عضوية نفسية — والمعدة تتطلب الغذاء الذى لا يمد الطفل به الا شخص يحبه ويعطف عليه ، فالحب والغذاء يصبحان متعادلين فى نظر الطفل ، واذا لم تشبع حاجة الطفل الى الغذاء والحب فقد تنشأ عنده مجموعة من مظاهر القلق التى سنتناولها فى الباب الثالث .

وفى مرحلة تالية من مراحل نمو الطفل ، أى عندما يتراوح عمره بين سنة وثلاث سنوات ، تبدأ الأم فى تعويده عادات النظافة ، فهذه الأم التى كانت لا تسأل طفلها من قبل الا القليل أصبحت تسأله الآن أن يتعلم ضبط تبوله وتبرزه ، وهذا موقف جديد بالنسبة اليه ، يجب أن يسيطر عليه ، وكأى تجربة أخرى تمر على الطفل لأول مرة تسبب له بعض الضيق ، الذى قد يتطور الى قلق يتعلق بجسمه وبعلاقته بأمه ، وسنتكلم عن مخاوف الطفل وحالات قلقه المتعلقة بجسمه فى الباب الرابع .

وفي مرحلة بعد هذه ، أى بعد أن يتعلم الطفل من أمه وأقاربه السلوك المقبول والسلوك غير المقبول يبدأ فى ضبط أعماله ، وعند ذلك تنمو عنده قوة داخلية هى الضمير ، وتظهر حالات القلق لديه غالبا عندما يناضل مشاعره الداخلية للخير والشر ، والصواب والخطأ ، وسنتناول الخوف من الضمير فى الباب الخامس .

وفي مرحلة البلوغ يقوم الطفل بعدة ملاءمات جديدة للتغيرات التى تظهر على جسمه والدور الجديد الذى يأخذه وسط من حوله كعضو صغير فى دنيا البالغين ، وهذه الظروف قد ينتج عنها حالات قلق فى الولد أو البنت ، أو قد تعود اليهم مشاعر قلق قديمة كانوا قد نسوها، وسنتناول حالات مخاوف البلوغ فى الباب السادس .

استمرار المخاوف

لكل مرحلة من مراحل النمو صراعاها المميز لها ، والذي يسبب لنا ضيقا من نوع خاص ولكن من المهم أن نتذكر أن القلق الذى يظهر فى أية مرحلة ليس من الضرورى أن ينتهى فى نفس المرحلة ، فخوف الطفل من أن يفقد عطف غيره لا ينتهى دائما بانهاء الطفولة ، بل يتوقف ذلك على مقدار ما لاقى من عطف وعلى نوع مامر به من خيارات . وقد يكون من أثر ذلك أن تصطبغ حياة الطفل فى كبره بصبغة الخوف من فقدان عطف من حوله وأن يصبح منبوذا منهم .

والقلق يتوقف لدرجة ما على مقدار نضج الطفل ،
فالموقف الذى يسبب خوفا قليلا فى شخص بالغ أو طفل
كبير قد يتسبب عنه خوف وقلق دائمان لطفل صغير .
وقد حدث أن طفلا صغيرا ضل من أمه فى محل تجارى
متسع مزدحم بالناس ، فملأه الرعب من التيه الى حد أنه
بعد هذا الحادث بمدة طويلة كانت الأماكن المزدحمة تثير
فيه الرعب .



يشعر الطفل الصغير الضال بأنه مهجور وهكذا يتعلم الخوف
من الجموع المزدحمة الغريبة

وكانت بنت فى الشهر الثامن عشر تخاف صوت الماء من
« السيفون » فى دورات المياه ، حتى انه أصبح من المتعذر
عليها بعد ذلك دخول هذه الدوريات فترة من الوقت ، وحتى
بعد أن أعادت لها أمها بعض الطمأنينة عند دخول دورة مياه

ومثل ذلك خوف الطفل من أن يصاب جسمه بأذى ،
وينشأ هذا الخوف عادة عندما يبدأ الطفل في التعود على
عادات التبول والتبرز ، فقد تترك هذه التجربة في نفسه
أثراً عميقاً ، فكم رأينا أناساً نغصت عليهم حياتهم مخاوف
لا أساس لها من الأمراض والأضرار والمصائب .
والخوف من الضمير الذي ينشأ في حوالى الخامسة
أو السادسة حين يبدأ الطفل يتحمل مسؤولية ما يقوم به من
أعمال قد يستمر معه طول حياته ، فكم رأينا أناساً مترددين
لا يتأكدون مطلقاً من صحة ما يقومون به من أعمال ، ويدخلون
مضمار الحياة متشككين في قيمة أنفسهم .



وبالرغم من أننا
سنناقش حالات القلق التي
تظهر في مراحل النمو
المختلفة فإن من المهم أن
نشير هنا إلى أن حالات
القلق ليس لها أنواع
محددة ينفصل بعضها عن
بعض بفواصل ظاهرة .

الطفل الذي يشعر بأنه موضع الحب ويحس
بالطمأنينة أقل تعرضاً للمخاوف الجديدة

بل يختلط بعضها ببعض
فالنمو عملية مستمرة وكل

مرحلة من مراحل النمو تبدأ قبل أن تنتهى المرحلة التى
قبلها .

يمكن أن يقلل الحب المخاوف

لو أحطنا طفلاً في الشهور الأولى من حياته بعطفنا وحبنا فإنه سيمر في مرحلة التمرن على عادات التبول والتبرز بخوف أقل من ذلك الطفل الذي يجاهد لاكتساب العطف وجذب انتباه الكبار ، كما أن هذا الأخير قد يشب وتنمو معه مشاعر بالقلق تتعلق بجسمه وسلامته ، والطفل الذي يعامل بقسوة ويعاقب كثيراً في مرحلة التمرن على العادات الحسنة كثيراً ما ينشأ دائماً الخوف من وخز الضمير. فالمخاوف وحالات القلق اذن تتسبب من الخبرات والظروف التي تطرأ على الطفل خلال حياته كلها ، وبينما يستمر نموه تصطبغ تصرفاته واتجاهاته العقلية في المواقف الجديدة بأثر المواقف القديمة التي سببت له الخوف .

ونظراً لأن قلق الطفل المتعلق بحبه لأمه هو أول ما يظهر في حياته ، فإنه كثيراً ما يعتبر القلق الأساسي الذي له أعظم الأثر على شخصيته ، وسنتناول هذا النوع من الخوف — الخوف من فقدان العطف — في الباب القادم .

الخوف من فقدان العطف

يعتبر الخوف من فقدان العطف قلقا أساسيا ، وأغلب ما يعانيه الأطفال من مخاوف ينبع من هذا القلق ، وقد يكون أول ما يتعلمه الطفل من خوف ، فكل المخاوف الأخرى في الواقع يمكن ردها الى خبرات حدثت للطفل في الشهور الأولى من حياته ، حين كان ارتياحه متوقفا على حب أمه له ، ولا تقتصر هذه الخبرات على ما حدث للطفل بل يدخل في ذلك شعور المحيطين به نحوه .

الغذاء والحب

وأول ما يسبب عدم ارتياح الطفل هو الجوع ، أو بمعنى أوضح الخوف من أن لا يحصل الطفل على ما يكفيه من الغذاء ، فبدون الغذاء لا يتسنى للطفل أن يحيا ، وبدون أن يجد الطفل شخصا يهتم به ويعطف عليه لا يستطيع أن يحصل على الغذاء ، وعن هذا الطريق يصبح الشخص الذي يمد الطفل بغذائه (وغالبا ما يكون هذا الشخص هو الأم) محبوبا لديه .

وعلى هذا يكون لاطعام الطفل نفس القيمة لديه كالعطف عليه ، ويصبح لهذا الارتباط بين الطعام والعطف أعظم الأثر

في اتجاهاتنا العقلية وتصرفاتنا في الحياة عندما نكبر « فأكل الخبز » ظل رمزا للمحبة والصداقة على مدى الأيام ، كما أن دعوة الغير للغذاء أو العشاء تعتبر مظهرا للتقدير والمحبة بين الناس . والخوف من عدم الحصول على القدر الكافي من الطعام شعور يستمر معنا طول الحياة حتى عند الذين لم يقاسوا مطلقا مرارة الجوع ، فأول ما يعمل به الناس عند ندرة صنف من السلع الغذائية في مكان ما وشروع الحكومة في تحديد استهلاكه هو اقبالهم على شراء هذا الصنف وتخزين ما يستطيعون الحصول عليه منه ، فمجرد وجود الطعام يعطى الشخص ضمانا نفسيا بالأمن . والتقارير عن أحوال معسكرات أسرى الحرب وعن المناطق التي تحدث فيها المجاعات تؤيد هذه الملاحظة .

ولقد حدث في وقت غير بعيد أن كان جماعة من البنات ما بين العاشرة والثانية عشرة من العمر معسكرين في أرض فضاء ، وكان الغذاء يرسل اليهم من مركز رئيسي يبعد عنهم بضعة أميال ، فبالرغم من أن هؤلاء البنات لم يعانين مطلقا مرارة الجوع إلا أنه عندما حدد استهلاك الغذاء لهن ، بدأ شعور القلق يبدو عليهن فقد راقب بعضهن كمية الغذاء مراقبة جدية ، وحسبن الكمية الباقية منه بالمعسكر والمدة التي يحتمل أن ينفد بعدها ونصيب كل منهم تبعا لذلك ، وبدأن يطالبن بالحصول على نصيب أكبر ، ولكن البعض الآخر كن يهزأن من هذا التصرف وذاك القلق ، وكن يطمئنن أنفسهن قائلات

« حتى لو نقد منا الغذاء فانهم (أى المشرفين على المعسكر) سيرسلون حتما الينا كمية أخرى من الغذاء — أليس كذلك ؟ »

ضمان الغذاء ضرورى

ينبغى ألا نسخر من الأطفال اذا ما شعروا بأنهم قد لا ينالون نصيبهم الكافى من الغذاء ، بل علينا أن نؤكد لهم أن هذا الخوف طبيعى يحدث لكل فرد ، وفى الوقت نفسه يجب أن نهديء من روعهم ونطمئنهم على وجود الغذاء .

ولا يقتصر الأمر على الحرمان الحقيقى الذى يعانى به الطفل فى صغره ، بل قد يجد الطفل صعوبة تتعلق بتغذيته أو بقدرته على الهضم ، تسبب له كثيرا من الألم والضييق ، فبعض الأمهات يتعجلن أطفالهن عند ارضاعهم من الزجاجة أو من ثديهن ، وأحيانا تكون فى الأم (أو من يقوم مقامها ممن يجب على الطفل أن يعتمد عليها لبقائه) غير مبالاة للطفل لسبب ما



اهتمام الطفل بأنه قد لا يحصل على نصيبه من الفطير
أمر جد طبيعى

أو مهمة بطبيعتها — فخبرات كهذه في الشهور الأولى من حياة الطفل تسبب عنده حالات من القلق تتعلق بالغذاء ، كما أنها تمهد السبيل لحالات أخرى من القلق تتعلق باحساساته بعواطف الغير نحوه ، أو بمعنى آخر فإنها تبذر بذور الخوف من ضياع العطف .

ولا نزال نجهل الكثير عن طريقة العناية بالرضيع عناية تكفل نموا صحيحا لشخصيته ، ولكنه تدريجيا ستتضح لنا مقدار أهمية احاطة الطفل ببيئة تحميه من مشاعر الجوع والحرمان من العطف .

ولعله من الواضح أننا لا يمكننا أن ننشئ أولادنا متحررين تماما من مظاهر القلق ، ولكن رعايتنا لهم وحدثنا عليهم في الشهور الأولى من حياتهم قد تحميهم بعد ذلك من المخاوف التي قد تتسلط عليهم ، فتجعلهم يشبون جبناء لا يثقون في شيء — تلك المخاوف التي تعوقهم عن التغلب على مشاكلهم الحيوية أو بمعنى أصح تعطل نموهم .

الانفصال عن الأم

يعتبر انفصال الطفل عن رعاية أمه في نظره تهديدا لسلامته ، فلكى يستطيع الطفل تحمل هذا الانفصال لا بد أن يعرف عن طريق التجربة الشخصية بأن الشخص الذي كان يعتمد عليه في حياته وبعد عنه سيعود اليه يوما ما ، وأنه سيلقى من غيره أثناء هذا الغياب نفس العناية والاهتمام .

هذا الشعور يسبب له ارتياحا نفسيا ، وبدونه سيعتقد
الطفل بأن الذى ذهب قد ذهب الى غير رجعة ، وأنه لن يجد
الراحة الا اذا عادت له أمه حقيقة .

وفى الظروف العادية يتسنى للطفل عادة أن يتحمل هذا
الانفصال دون أن يكون له أثر فى مستقبل حياته ، اذا أعاد
رجوع أمه اليه آمنه وطمأنينته ، ولكن الانفصال الطويل
المكرر قد يحدث عنده « جرحا انفعاليا » يصعب اندماله
كما يصعب اندمال « الجرح » العضوى تماما اذا ما تكرر
فى نفس الجزء من الجسم .

ويهدد الوالدان أحيانا طفلهما بالافتراق عنه ، وقد
يؤدى هذا بالفعل الى أن يسلك سلوكا يرضيهما ، فهو
يعمل على تجنب ما قد يسبب له هذا الافتراق من المتاعب ،
ولكن ينبغى ألا تنسى أن هذه التهديدات قد تسبب فى نفس
الوقت عند الطفل شعورا بالقلق ناجما عن اعتقاده بأن والديه
سيختفيان عنه يوما ما ، واليك مثال على ذلك :

بنت فى الخامسة اضطرت والدتها الى الذهاب الى
المستشفى فجأة ، فارتبط هذا الحادث فى ذهن البنت بما
كانت تفعله من أخطاء فى سلوكها اليومى ، بل صورت لنفسها
أن هذه التصرفات الخاطئة هى التى سببت مرض أمها ،
فأثر هذا التفكير فى شخصيتها فأصبحت خجولة منطوية على
نفسها ، وفقدت نشاطها التلقائى الذى يتميز به الأطفال ،
حتى تضمن بهذا كله أن تصبح بنتا لطيفة لا تعمل خطأ .

واليك مثال آخر :

بنت في السادسة تصادف أن مرضت أمها في نفس الوقت الذي تركت فيه مربيتهما - التي كانت ترعاها منذ ولادتها - خدمة المنزل ، فأصبحت تعاني حالة انفصال مزدوج ، تتج عنه أن أصيبت الطفلة بحالة قلق استمرت معها وقتاً طويلاً ، فحتى بعد أن بلغت الثانية عشرة رفضت الذهاب الى المدرسة الا بعد أن كتبت لها أمها المكان الذي ستكون فيه في كل ساعة من ساعات بقائها بالمدرسة ، وقد كانت تهرب بين وقت وآخر لتتأكد من أن أمها ما زالت تنتظرها بالمنزل - فما أشد الرعب الذي كانت تعيش فيه هذه الطفلة !



وقد يكون إعداد الطفل لمواجهة انفصاله عن أمه بوساطة لعبة تغطية العين

وقد رأى أحد الأطباء النفسيين أن لعبة تغطية العينين وهي أول لعبة في حياة الطفل إنما هي إعداد غريزي للانفصال عن الأم ومواجهة الموقف الحقيقي حيث يتمثل في الألعاب غياب الأم ثم عودتها للطفل إذا أراد ذلك ، وبهذا يدرك أن الانفصال ليس مهدداً لسلامته بالدرجة التي يتصورها .

وتستطيع الأم أن تقلل قدراً كبيراً من قلق أطفالها اذا عملت دائماً على أن تحول بينهم وبين شعورهم بأنهم مهددون

دائماً بخطر انفصال أمهم عنهم ، فالانفصال في نظر الأطفال هو أعظم المواقف التي تهدد سلامتهم .

الاماكن والمواقف الجديدة على الطفل

إذا دخل الطفل مكاناً جديداً عليه وصادف فيه خبرة سببت له ضيقاً أو ألماً فقد يعمل على تجنب هذا المكان أو أى مكان آخر يكون جديداً عليه ، وتلاحظ الأمهات ذلك عندما يدخلون بأطفالهم عيادة طبيب ، فالطبيب الذى ألم الطفل مرة في عيادته يصبح بعد ذلك مصدراً لخوف الطفل كلما اقترب من عيادته ، وبالمثل فإن المربية أو الممرضة أو المدرسة القاسية قد تترك وراءها في نفس الطفل أثراً من الخوف من أى شخص آخر يحل محلها .

فالأطفال جميعاً يتجنبون الناس أو المواقف التي سببت لهم ضيقاً يوماً ما ، ولكن من الأطفال الذين يطفى عليهم الشعور بالقلق من يكون لديهم ذاكرة تصويرية دقيقة تمكنهم من ملاحظة أقل تغيير يطرأ على ما يحيط بهم من أشياء أو أشخاص فتبدل بسيط في الأثاث أو تغيير لباس تعودوا رؤيته على شخص كبير أو نقل حجرة نومه الى مكان آخر — كل هذه قد تسبب في هذا النوع من الأطفال تشككاً من أن ضرراً أو ضيقاً سيلحق بهم —

(كان ولد مضطرب الأعصاب في السابعة من عمره يتردد على عيادة طبيب نفسى ثم انقطع عنها عدة شهور فكانت

ملاحظته التي أبدأها وهو منزعج عند دخوله العيادة « هذا الكتاب لم يكن على الرف العلوى فى آخر مرة كنت فيها هنا » (

(وحول ولد فى الخامسة الى عيادة للتوجيه التعليمى ويبدو أنه أحب الاخصائية الاجتماعية التى تعهدته فى زيارته الأولى ، ولكنه هرب منها مذعورا قائلا انها ليست نفس السيدة التى كان معها من قبل :

« ان السيدة التى كنت معها فى المرة الماضية كانت ترتدى ثوبا أزرق أما أنت فتوبك أصفر »

فالأطفال الذين يسودهم القلق يعملون دائما على حماية أنفسهم من المواقف الجديدة ، فهم يودون دائما أن يجدوا أمامهم كل ما اطمأنوا اليه فى تجاربهم السابقة ، ولعله من الواضح كيف يعمل هذا على عرقلة تقدمهم الطبيعى ، فكل الأطفال يشعرون بجدة المواقف التى لم يتعودوها ، ولكن الطفل الطبيعى السعيد يجرى عادة وراء المغامرات والمفاجآت الجديدة .

الظلام

يرتبط الخوف من الظلام ارتباطا وثيقا بالخوف من الأماكن الجديدة ، وهو شائع فى الأطفال دون الخامسة ، ولكن كثيرا من الأطفال فى هذه السن يدخلون الغرف المظلمة وينامون دون الحاجة الى اضاءة الحجرة فى غير ضيق أو شكوى .

والانزعاج من الظلام قد ينشأ من أسباب متنوعة ،
فالأطفال الذين يقاومون النوم في الميعاد قد يستعملون
الخوف من الظلام تبريرا لهم ، لأنهم لا يحبون أن يتركوا
المرح الذي يجدونه في مصاحبة الكبار ، وهذا تصرف
طبيعى كثيرا ما يقوم به الأذكىاء من الأطفال .

وقد ينشأ الخوف من الظلام عقب الانفصال عن الأم ،
فعندما تغيب عن الطفل أمه التى تعودت ملازمته فقد يوحى
ذلك اليه أن يتخيل عندما يجد نفسه الظلام بأنه من المحتمل
أن يترك هكذا وحيدا الى الأبد ، وكثيرا من الأطفال يكرهون
الظلام لأنهم عندما يجدون أنفسهم فى حجرة مظلمة قد
يسترجعون الى ذاكرتهم كل ما لاقوه من تأنيب وسخرية
طوال يومهم نتيجة « لشقاوتهم »

وقد يكون لدى الطفل مخاوف حقيقية ، فالظلام فى
نظرهم هو المكان الذى تكمن فيه المخاوف فى انتظارهم فهم
يشعرون بأنهم يخافون شيئا ما أو أن شيئا ما قد يصيبهم فى
الظلام .

إذا عوقب طفل أو عنف لممارسته العادة السرية ، فقد
يخاف أن يترك وحيدا فى وقت النوم خوفا من أن تلين ارادته
تحت ضغط الدافع الذى لديه لممارسة هذه العادة ، فهو
يتخذ الخوف من الظلام تبريرا يضمن به بقاء الأب أو الأم
بجانبه حتى يستسلم للنوم .

ويميل المختصون الآن الى الرأى القائل بأنه ليس ثمة

ضرر جسمي من ممارسة العادة السرية ، ولكن الاصرار على ممارستها والادمان عليها يعد في العادة دليلا على أن الطفل يلجأ الى نفسه للحصول على السرور ، ودليلا على أنه يشعر بالوحدة وعدم السعادة ، وفي هذه الحالة على الوالدين أن يعملوا على اكتشاف السبب الذي من أجله يشعر طفلهم بالتعاسة ، فهذا أجدى للطفل من مراقبة شديدة لمنع من مزاوله العادة .

والخوف من الظلام كما أسلفنا يكثر ظهوره قبل الخامسة أو السادسة ، وعندما يصل الأطفال الى هذه السن يكونون قد اكتسبوا من الخبرة ما يجعلهم يدركون أن هذا الخوف لا مبرر له ، أما اذا استمر الخوف من الظلام الى ما بعد هذا السن كان هذا أمر يجدر الاهتمام به ، فقد يكون دليلا على عدم شعور الطفل بالأمن والطمأنينة .

الوحدة

والخوف من الوحدة كالخوف من الظلام ينشأ من شعور الطفل بعدم السعادة وعدم ارتياحه من أن يترك لا حول له ولا قوة ، فالطفل يعتمد كلية على غيره في الأكل والرعاية ، وبدون هذا لا يستطيع أن يعيش . وهو لا يهتدى الى هذا بتفكير منظم ، كما يتكلم الكبار عنه ، ولكن الألم والضيق اللذين ينتابان الطفل عند شعوره بالوحدة والاهمال يعلمانه أن يخاف بعد ذلك من أن يترك وحيدا .

والشعور بالوحدة يتعلق بحالة الشعور بالحرمان من

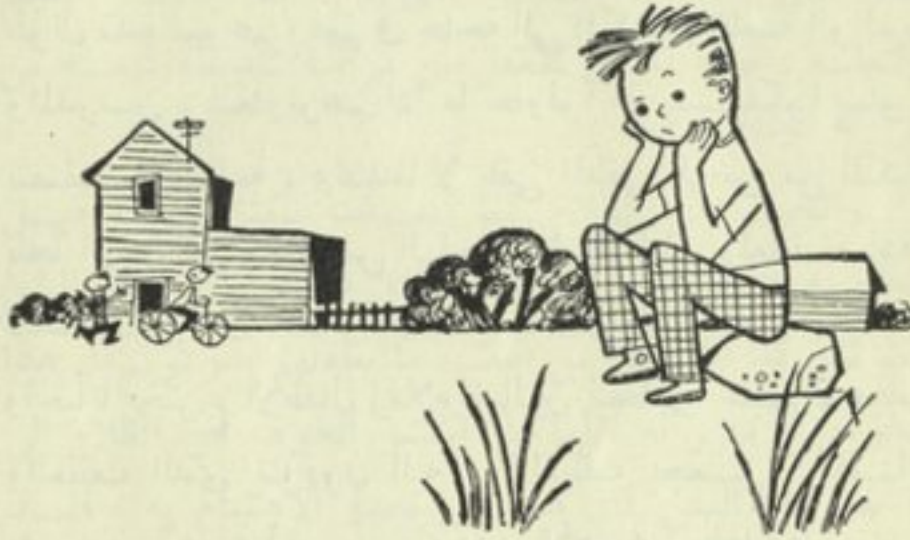
العطف ، فالحب يدفع الفرد لأن يعمل وسعه لمساعدة الطفل
في كل صعوباته ، والشعور بالوحدة يتضمن نفس الشعور
الذى يحس به عندما لا يكون محبوبا من أحد .

يعتمد الأطفال كثيرا على تشجيع الكبار لهم وعنايتهم بهم
طوال مدة نموهم ، فهم في حاجة الى الكبار وخاصة الوالدين
والمدرسين ، ليعاونوهم اذا ما حاولوا أن يسلكوا سلوكا
يتصف بالشجاعة ، وعندما لا يلقي الطفل الرضى من الكبار
يلجأ الى الأشياء فيتمسك الراحة في امتلاكها ، ولعلنا نصادف
ذلك كثيرا في شعور الطفل نحو الدب أو الدمية .
وأحيانا يخترع الأطفال زملاء خياليين ليخلعوا عليهم الاعجاب
والعطف الذى يتوقون اليه ، فالعطف يجعل الأطفال
يشعرون بأهمية أنفسهم ، وهذه الأهمية تساعد على تنمية
رغبتهم في محاولة أشياء جديدة أو بمعنى آخر تساعدهم على
النمو .

ان تعلم الطفل لايزداد الا بعطف الآخرين عليه واعجابهم
به وتشجيعهم له — ألم تلاحظ الفخر الذى يملأ الصغير
عندما يلتفت الى أمه وأبيه اذا تمكن من الوقوف وحده أو
من أن يخطو خطواته الأولى !?

حقيقة أن عضلات الطفل النامية تجعل مثل هذا النجاح
سارا في ذاته ، الا أن سروره يتضاعف اذا وجد من يشجعه
ويشاركه فرحه .

ورغبة الطفل في أن يشاركه غيره في نجاحه وأن يكتسب
رضاء الناس عنه يستمران معه مدة طويلة بعد طقوله ،
فالزوج ينتظر ذلك من زوجته ، ورجل الأعمال الناشئ من
والده المجرب ، والمدرس من زميله .



يشعر الطفل الوحيد بأنه غير محبوب وغير مرغوب فيه وينطوى
على نفسه

وأول ما يدل الطفل على أن عمله مرضى عنه هو ابتسامة
أمه له ، فهو يعمل على أن ينفذ رغباتها حتى يحظى بابتسامتها
له وحتى يشعر بدفع رضائها عنه ، وبعد شهور يصبح الوالد
كذلك مصدرا جديدا لتشجيع الطفل ، وبعد هذا يصبح
سرور أشقائه الكبار من تصرفاته ذا أهمية . وغالبا ما يكون
أصغر طفل في الأسرة هو موضع اهتمام الجميع ، وانتباه
الأطفال الكبار لكل ما يعمل يدفعه لبذل أقصى جهده في
محاولة تصرفات جديدة عليه .

أهمية المدرس

عندما يذهب الطفل الى المدرسة يعاود البحث عن موافقة الآخرين على أعماله ، ويمكننا أن نقول أن دافع الطفل الأساسي للتعلم في السنوات الأولى من دراسته هو ميله الكلي لارضاء مدرسيه وأهله ، فالحروف الهجائية في ذاتها عديمة المعنى في نظر الطفل في الخامسة أو السادسة من عمره حين لا يهتم الا بحاضره أو بمستقبله المباشر ، وحين لا تتعدى أفكاره ما قد يحدث له الآن ، فهو في هذه السن لا يتسنى له أن يفهم قيمة ما يتعلمه ، ذلك لأن هذا الفهم لا ينتظر من الطفل قبل العاشرة أو الحادية عشرة .

وعلى هذا تكون لمشاعر المدرس نحو تلاميذه أكبر الأثر في تقدمهم الدراسي ، فاهتمامه بتقدمهم يمددهم بالقوى الدافعة التي تسهل لهم هذا التقدم .

لذلك كان على المدرس أن يحب تلاميذه ، وأن يهتم بشخصياتهم ، فلطالما حدثنا مشاهير الناس عن الإلهام الذي استمدوه من تشجيع بعض مدرسيهم ، واهتمامهم بمشكلاتهم وعلى العكس من ذلك اذا بدا عدم الاكتراث على المدرس انعكس ذلك على تلاميذه ، وظهر عليهم الإهمال واليأس ، ألم تسمع مثل هذا القول من أحد التلاميذ .

« لا يسرني مطلقا أن أكون في فصل الأستاذ » س
فهو لا يعبأ بما عمله ، ويعتقد دائما أني لا أفهم شيئا »

وإذا لم يلق الطفل الاهتمام والتشجيع من والديه كان تأثير المدرس أهم وأعظم ، فما من طفل يتعلم إذا لم يجد من يكثرث به .

الوقت الذى يقضيه الطفل وحيدا

عندما يكبر الأطفال فانهم يميلون عادة لأن يقضوا بعضا من وقتهم على انفراد ، فهم يميلون الى المكان الذى يتعدون فيه عن والديهم أو اخوانهم أو أصدقائهم بعضا من الوقت ، وهذا مظهر من مظاهر نموهم وتعودهم الاستقلال ، ويجب أن نشجع هذا فيهم ، فقد نشاهد بعض الأطفال الذين يحوّلهم عطف الكبار واهتمامهم يلجأون أحيانا الى ثورة عصبية حتى يتركوا لأنفسهم على انفراد .

« أتركه لنفسه فترة من الوقت » هى نصيحة ثبتت فائدتها من قديم .



وفى كثير من الأحيان يرغب الأطفال فى أن يتركوا على انفراد

وهناك من الأطفال من يصلون إلى مرحلة الباطخ وهم غير قادرين على تحمل الوحدة ، فهم يشعرون أنهم لا يستطيعون الحياة دون أن يطمئنوا على وجود من هو أقوى منهم قريبا منهم لمساعدتهم ، وهؤلاء قد يكونون قد تعرضوا لخطر حقيقى فى ماضيهم ، جعلهم يشعرون بأنهم ضعاف . وكنتيجة

لذلك لم يستطيعوا يوما ما التغلب على قلقهم بأن شيئا خطيرا سيحدث اذا كانوا على انفراد فى مكان ما ، وقد يشعر البعض أنهم قد يقومون بعمل خاطئ اذا لم يكن معهم من يمنعهم من ذلك .

ولكن أغلب الأطفال يتغلبون على خوفهم من الوحدة ، فهم يتعلمون من تجاربهم (ومن طمأنة الناس لهم) أن الأشياء المفزعة ليس من الضرورى أن تحدث لهم اذا كانوا على انفراد ، وكثيرا ما نظن ان الطفل قد أصبح شجاعا مع أن هذه القدرة على تحمل العزلة قد أتت نتيجة طبيعية لملاحظات الطفل أثناء نموه . فهو يتعلم أن المنزل مثلا لا يحترق كل ليلة ، وأن ظله ليس شخصا شريرا قد يخطفه ، وأن غياب الأم ليس معناه اختفاءها الى الأبد ، فاذا لم يصب الطفل بسوء عندما يكون وحيدا واذا لم يتكرر انفصال الطفل عن أمه كثيرا ، واذا لم يصادف الطفل مواقف كثيرة تهدد سلامته ، فانه عندئذ يستطيع التغلب على مخاوفه .

الخوف من الموت

قد يكون لخوف الطفل من الموت نفس السبب الذى من أجله يخاف من العزلة ، فالموت مظهر من مظاهر العزلة ، وترتبط العزلة منطقيا بالموت ارتباطا واضحا ، فالموت حادث يعانى به الشخص على انفراد ، والطفل الصغير يتألم أشد الألم من مظاهر العزلة التى يتصف بها الموت ، فهو يبكى على الحيوان الأليف الذى يموت عنده ويحرم من تدليله ، وعلى العكس من ذلك فهو يشعر فى موت الشخص الكبير

الذى يحبه ويعتنى به اهمالا وهجرانا لشخصه ، وهو لا يستطيع أن يقاوم هذه الأفكار الحزينة ، ولذا فهو يدفنها فى أعماق نفسه ، حيث تنمو أحيانا وتنفجر بعد زمن اذا ما صادف الطفل ضغط قوى من الخارج ، حتى ولو حدث ذلك متأخرا عن بلوغه .

ففى الحرب الماضية وجد أن الذين حدث لهم انهيار عصبى كثيرا ما كانوا يسترجعون بذلك حالات القلق التى عانوها فى الطفولة ، وربما كانت حالات القلق هذه مرتبطة بالموت واليك المثال :

طيار محارب كان يقوم بعمله بنجاح ، تألم ألما شديدا عندما فقد طيار آخر أصغر منه دربه وعاوناه ، بالرغم من أن فقداه لغيره من الزملاء لم يؤثر فيه تأثيرا يذكر ، أرسل هذا الطيار الى المستشفى للعلاج وأسفر تشخيص الطبيب النفسى عن الحالة الآتية :

حدث له وهو فى التاسعة أن تركته أمه يوما ما ليتعهد أخاه فى الرابعة ، وأراد هو وبعض رفاقه أن يلهو مع الصغير ، وأرسلوه الى نهاية لسان فى البحر ، فوقع الطفل فى الماء وغرق ، وأحس الأخ الكبير بمسئوليته فى موت الطفل الصغير ، ولكنه كبت هذا الشعور فى نفسه (ويمكن أن نقول نسيه) نظرا لأنه كان من المؤلم عليه جدا أن يتحملة ، ولكن الاتفعال الشديد من الصعب أن يكمن الى الأبد ، وهو

في هذه الحالة عاد الى الظهور عندما طرأت في حياته حادثة مماثلة .

وكثيرا ما يتجاهل الكبار أثر الأحزان الشديدة في أطفالهم ، لظنهم أنهم صغار لا يلاحظون أو يتذكرون ، والواقع أن سلوك الطفل الظاهري عند شعوره بالحزن لا يدل دلالة صحيحة على مشاعره الحقيقية ، فالطفل الذي لا يشركه الكبار في أحزانهم أو يبعدونه عن المنزل قد لا يفهم تماما ما حدث ، ولكنه يحزن بطريقة الخاصة ويظن الكبار أحيانا أنه لا يشعر لأنه لا يقول شيئا ولا يبكي ، وهم في ذلك قد نسوا أنه قد حرم من أن يشارك الأسرة شعورها بالحزن .

الشعور بالذات

ويجدر بنا أن نذكر نوعا آخر من الشعور بالقلق من العزلة (ولو أن الطفل نفسه لا يكون مدركا لهذا النوع) وهو خوف الطفل من عجزه عن أن يكون لنفسه مركزا في العالم الذي يحيط به ، أو بمعنى آخر خوفه من أن يوطد ذاتيته .

فالطفل الصغير يتعلم ما يتعلق بنفسه وبمركزه في العالم عن طريق احتكاكه بغيره وبأمه أولا ، أو بمعنى آخر تعتبر أمه انعكاسا لذاته ، فاذا ترك وحيدا فترات طويلة أثناء طفولته الأولى لا تكون لديه الفرصة الكافية التي تمكنه من أن يرى أو يشعر بذاتيته عن طريق أمه ، فالطفل الذي لا يستطيع أن يتمثل بأمه في شخصيته قد يبحث عن طريق آخر لذلك ومن الأمثلة :

طفل صغير توفيت أمه عندما كان في الثانية تمسك
بثوب قديم لها كان يأخذه معه أينما ذهب ولا يرضى أن يتركه
مطلقا . كان هذا الثوب رمزا لأمه التي كان يشعر باتمائه
اليها والتي كان يستمد منها ذاتيته ، وكان تمسكه بهذا
الثوب يعيد اليه ذاتيته هذه .

وبنت صغيرة في الثالثة كانت أمها مغنية ، وكانت الأم
تهمل طفلتها حتى تتفرغ لحفلاتها وتدريبها ، وعندما ذهبت
البنت الى مدرسة الحضانة لم تلعب مع باقى الأطفال كما لم
يبد عليها أنها كانت تهتم بمراقبتهم في لعبهم ، بل كانت تغنى
لنفسها طول اليوم الدراسى ، وكثيرا ما كانت تؤلف أغاني
كثيرة عن نفسها ، وأكثر من ذلك أنها كانت تتغنى باسمها
مرارا وتكرارا ، فهي بذلك كانت تعمل على أن توطد ذاتيتها ،
وقد حظيت هذه البنت باهتمام احدى المدرسات المتحمسات ،
وعملت على معاونتها على ترك غنائها والاشتراك مع باقى
الأطفال فى مختلف نواحي النشاط المدرسى .

الخوف من ان لا ينال الطفل نصيبه :

ان الطفل الذى لم يحظ الا بنصيب يسير من الحب
ينشأ غير متزن من الناحية الانفعالية ، فهو يشعر بحرمان
لا يدري كنهه طول حياته ، وقد يصبح كثير الشكوك أو
شرها كثير المطالب ، وقد يلجأ الى الخداع والسرقة وكثير
من حالات ذنوب الأحداث يمكن ردها الى عدم توفر العطف
والرعاية لهم فى صغرهم .



قد يعمد الطفل غير المحبوب الى الغش والسرقة
رغبة في الانتقام من العالم

وقد يجد بعض الأطفال صعوبة في تعلم مقاسمة غيرهم
في نصيبهم ، وهذه الصعوبة تبدأ غالبا عندما يولد طفل
جديد ويحتل انتباه الوالدين ، اذ عندما يجد الطفل نفسه
محروما من رعاية الأسرة بعد أن كان مركز الاهتمام الأول ،
تعتبره الحيرة من هذا التغير ، وخاصة اذا كان لم يتجاوز
الخامسة أو السادسة ، فقبل هذه السن غالبا ما لا يكون قد
كون لنفسه أصدقاء خارج المنزل ، وتكون نتيجة ذلك شعور
الطفل بأنه قد انفصل عن المجموعة التي ينتمى اليها ، أو انه
أقل قيمة من الطفل المولود ، وقد ينجم عن ذلك أن يشب
يائسا أو مشاكسا ، وقد يحاول أن يحصل على كل ما يمكنه
الحصول عليه من الأخ الجديد أو الأخت الجديدة ، وغالبا

ما يتمنى لو لم يولد ذلك الطفل الجديد اطلاقاً ، فنسمعه يقول ذلك بطريقته غير المهذبة « ارجعوه للطبيب ثانياً » « كم أتمنى أن يموت » وكل هذا تعبير عن رغبة الطفل في أن يقول « أتمنى أن أكون الطفل الوحيد في الأسرة »

والغيرة طبيعية في الأطفال فمن الطبيعي أن يتمنى كل طفل أن يحظى بأكبر نصيب من محبة الجميع ويعمل للحصول على ذلك .

لذلك كان من الحكمة في مثل هذا الموقف أن نعطي الطفل الكبير قدراً كافياً من الاهتمام حتى يتأكد لديه مركزه في الأسرة ، فليس أسهل علينا من أن نشعر الطفل دائماً بأن خطأه فيما قاله عن الصغير أو فعله له خطأ جسيماً لا يغتفر ، وقد يتقبل منا ذلك ويفكر فيه طويلاً ، ولكنه سيزداد تشككاً في حب والديه له وعطفهما عليه ، فالطفل لا يتسنى له أن يحب غيره وخاصة أخوانه الصغار إلا إذا شعر أيضاً أنه محبوب .

حاجة الطفل الى أن يحب

يسعى كل طفل لأن يكون محبوباً من أصدقائه ، فإذا لم يتعلم من والديه أن الجميع يرضون عنه ويحبونه فقد لا يشعر مطلقاً بالثقة في نفسه ، وقد يخجل بعد ذلك من أن يصادق غيره فينشأ هيباً للمواقف الاجتماعية .

فالطفلة الصغيرة في مدرسة الحضانة التي سبق أن أشرنا إليها سابقاً ، أفادها كثيراً ما فهمته من معلمتها عن حب الغير

لها ، فكانت هذه أول خطوة شجعته على مصاحبة غيرها
وكثيرا ما يخطيء الآباء والمدرسون في معاملة الطفل
المنزوي الذي ليس له أصدقاء ، فقد يتجاهلون انزواءه
ما دام هادئا لا يسبب لهم متاعب مطلقا ، حتى اذا ما اكتشفوا
شدة خجله فيه عندما يكبر أرسلوه الى معسكر صيفي وسألوا
المشرف أن يدفعه الى مصاحبة غيره ، وكان الأجدر بهم أن
يتفهموا الأسباب الخفية التي سببت خجله ، ذلك لان دفعه
الى المواقف الاجتماعية قد يزيد من خجله أكثر مما يفيد ،
وقد ينجم عن ذلك زيادة انطوائه على نفسه ، فالطفل الذي
يخاف الماء نادرا ما يفيد معه القاءه فيه قسرا .

أجريت تجربة حديثا على مجموعة من البنات بين
الثانية عشرة والثالثة عشرة يبدو عليهن دائما خجل زائد ،
ولم يكن من العسير على الاختصاصية الاجتماعية أولا جمع
هؤلاء البنات في مجموعات ، فقامت بعدة اتصالات شخصية
بكل منهن لتشجعها على الحضور لمركز التريض

وأخيرا أمكن تنظيم مجموعة صغيرة منهن ، ولم يكن هناك
اتصال يذكر بين أفراد هذه المجموعة ، الا أن المشرفة اهتمت
أولا بتكوين علاقة صداقة بينها شخصا وبين كل بنت على حدة ،
فأحست كل منهن بأن هناك من يحبها ويهتم لها ويعطف
عليها ، فخفف ذلك من حدة خجلها وبدأت تتكلم وتتصادق
مع غيرها .

ثقة الطفل من أنه من الممكن أن يحب

وبالرغم من أن هذا العلاج استغرق وقتا وصبرا كبيرين



إلا أنه كان الوسيلة الوحيدة

للتغلب على انطواء هؤلاء البنات

فالطفل المنطوى في حاجة شديدة

لأن يطمئن على أنه لا يختلف

عن غيره الذي يحبه الناس

ويحترمونه. وهو ان وثق من ذلك

يستطيع أن يبدأ في أن يحب غيره

ويمكننا أن نقول أن الحب

وقد يخفى الطفل غير المحبوب

شعوره بعدم الاطمئنان بأن يلجأ

الى العدوان .

انفعال متبادل ، كلما حصل

الطفل منه على قدر وفير أمكنه

أن يعطيه لغيره .

وينبغي ألا يتطرق للذهن أن كل طفل يخشى عدم حب

غيره له مصيره أن يشب خجولا ، فبدلا من أن ينطوى مثل

هذا الطفل على نفسه قد يلجأ الى المشاكسة ليبرهن لغيره

على أنه شخص صالح ، ولتقريب ذلك الى الأذهان يمكننا

أن نقول ان الشخص الذي يصادف خطرا حقيقيا يسلك أحد

مسلكين : اما أن يهرب مبتعدا عن الخطر ، واما أن يصمد

ويقاوم ، ويحدث نفس الشيء اذا ما واجه الطفل خطرا

انفعاليا ، كخوفه من أن لا يجد الحب من غيره ، فاما أن

يهرب الطفل هروبا نفسيا فينسحب من العالم الخارجى

وينطوى على نفسه ، واما أن يقاوم نفسيا فيصير مشاكسا

عنيذا يعاكس صغار الأطفال ويعاند والديه ومدرسيه ،

ويقوم بأعمال التخريب والسرقة ، وهو في كل ذلك مدفوع بما يعتمل في جوانبه من شعور بالقلق وعدم الأمن .

شعور الطفل بأنه محبوب ينبغي أن يبدأ من الولادة

ان الطفل الذي يعلم منذ ولادته أن والديه سعيان بولادته تتاح له أحسن الفرص لأن يشعر بالأمن طول حياته أما الطفل الذي يشعر بأن مولده قد سبب انزعاجا لوالديه كأن يكون ولدا وهم يطلبون بنتا ، أو بنتا وهم يطلبون ولدا ، فقد يشعر أنه لن يحظى بعطف والديه وجهما بسبب جنسه .

مثل هذا الطفل قد لا يكون من السهل عليه أن ينضج في المستقبل نضجا جنسيا كاملا ، وقد يختلط عليه أيهما يفضل « أن يكون ذكرا أم أنثى » وقد يتأرجح نتيجة لذلك بين سلوك الذكور والإناث .

واليك مثلا : أم ولدت طفلا ذكرا في الوقت الذي كانت ترغب أن تلد بنتا ، فكانت تلبس الولد ملابس البنات حتى وقت طويل ، وقد أخذت له صورة في هذه الملابس ، وكان ذا شعر أشقر مدلى ، وعلقت هذه الصورة بالمنزل ، وعندما كبر هذا الطفل اتخذت حياته النمط الذي ارتضته له أمه ، فلم يتزوج وكان عمله الذي نجح فيه مصمما للأزياء ، ولكنه لم يكن سعيدا في حياته هذه .

ولعل الملكة كريستينا ملكة السويد مثل صادق من التاريخ ، فقد كانت هي البنت الوحيدة في الأسرة ولم يكن هناك أمير ، فأزعج ذلك والدها وألبسها ملابس الأولاد ، وعلمها كما يتعلم الأمراء ، وقد صارت أكثر الناس ثقافة في

وقتها ، ومع هذا فلم تتزوج قط ولم تنعم بسعادة الزواج في حياتها الطويلة .

البداية الحسنة

فالطفل الذى يسر والده من ذكورته ، ويفخران بسلوكه المذكر مثلاً ، يحظى — بذلك — ببداية حسنة نحو رجولة سعيدة ، وبالمثل اذا سعد الوالدان بنتهما كان هذا بداية حسنة نحو أنوثة ملائمة سعيدة .

وليس الانزعاج من جنس الطفل هو العامل الوحيد الذى يجعله يشعر بأنه يسبب ضيقاً لوالديه ، فبعض الآباء يطالبون أطفالهم أن يصلوا الى مستويات فوق طاقتهم ، ويحاولون دفع أولادهم للتفوق ، كالحصول على درجات عالية بالمدرسة



حتى يكونوا اوائل فصولهم ، أو يطالبونهم أن يكونوا قادة في ألعابهم الرياضية ، أو أن يجمعوا أحسن مجموعة من الطوايع .. الخ. فاذا طالب الآباء أبناءهم بما هو فوق قدرتهم العقلية والجسمية أو فوق ما يتناسب مع مرحلة نموهم ، فقد يشعر الطفل بأنه ليس لديه المساعدة التى تمكنه من أن يحظى

إذا طوّل الطفل بأكثر من قدراته

شعر بالقصور وثبتت همته

برضايتهم .

قال طفل لمدرس مهتم بتحسين عمله الدراسى : « لماذا

أحاول ؟ لن يسر والدي شيئا فحتى ٩٥ من مائة لا تكفيه ،
ولن يرضى الا بمائة دائما !! »

وليس هناك ما يفت في عضد الطفل أكثر من ذلك ،
فالجهد الذى يبذله الطفل يتوقف على مقدار سرور الوالدين
والكبار منه ، فاذا لم يحظ مطلقا بهذا السرور أدرك أنه
لا جدوى من محاولة التحسن .

مشاعر القلق المستعارة

ان قلق الوالدين على الطفل ينتقل الى الطفل نفسه
وهذا ما نعبر عنه بالقلق المستعار ولعله من العسير على الطفل
أن يشعر بأنه يسير سيرا مرضيا اذا كان والداه يتشككون
في ذلك دائما ، فهذا القلق ينتقل الى الطفل نفسه دون أن
يصرح به الوالد ، وحتى اذا عمد الى اخفائه ففى هذه الحالة
يكون القلق كموجة كهربائية قصيرة تصل الى المحطة الأكثر
حساسية (أى الى الطفل) وتنعكس في شعوره نحو نفسه .

استشارت أم طبيبا نفسيا لعدم رضائها عن حالة ولدها
البالغ احدى عشرة سنة ، ولكنها لم تستطع أن تحدد سبب
عدم رضائها ، فكل ما كانت تخشاه ألا يشب صحيحا ، اذ
قد يتسبب له شيء ما فى مستقبله ، وبمناقشتها تبين أن للام
أخا صغيرا صادف مصاعب كثيرة فى كبره ، وقد ذكرها ابنها
بأخيها هذا ، فبدأت تتوقع — والخوف يملؤها — أن يسير
ولدها فى نفس الطريق الذى سار فيه أخوها ، وقد كانت
هذه هى المرة الأولى التى عبرت فيها عن مخاوفها بالكلام ،

فشرح لها الطبيب كيف أن قلقها هذا قد يفسد علاقتها بابنها
كما قد يسبب له نفس القلق على نفسه .

هكذا تنمو الشجرة

ان الضيق الذى يبدو على الطفل مهما بدا تافها قد يكون
عاملا لتعديل سلوكه ومشاعره طوال حياته ، ولكن الشعور
بالحب والعطف وحماية الوالدين والمدرسين كل هذه
تستطيع أن تعاون الطفل على التخلص من مظاهر الضيق
وتمنع من استفحال الحالة ، الا أنه يجب ألا يفوتنا أنه لا يمكن
تفادى حدوث قليل من القلق فى فترة الطفولة .

كما أن الأطفال يتغلبون على كثير من مخاوفهم الأولى
إذا كبروا ، فالناس مثلا يبدون فى نظر الطفل أقل حجما ،
ويقل تبعاً لذلك خوفهم منهم كلما كبر ، كما يتعلم الطفل
مثلا أن ليس كل الكلام مصدر خطر عليه ، وبذلك يتغلب
على سابق خوفه منهم . فأغلب هذه المخاوف تختفى كلما
كبر الطفل واكتسب خبرة ومراة .

الا أن عملية النمو التى تؤدى الى حياة مقبلة مليئة بالتجارب
السعيدة لا تتم حيث لا يوجد العطف والحب فى الطفولة
الأولى ، فالبدء الحسن فى الحياة بما ينطوى عليه من عناية
وعطف هو أحسن ضمان يمكن أن يناله ضد مشاعر القلق
التي تنمو وتستمر فى حياته .

الخوف من الضرر الجسماني

كثير من قلق الأطفال يتركز حول أجسامهم ووظائفها ،
فحوالي السنة الأولى يبدأ الطفل بالاهتمام بجسمه ، ويستمر
هذا الاهتمام بدرجة ما وبشكل ما طوال حياته ، فكل كائن
حي سوى يود دائما أن يتجنب ما يضره ..

كيف يتعلم الطفل هذا الخوف من الضرر الجسمي وما
الأشكال التي يتخذها هذا الخوف ؟

تعلم النظافة

بين السنة الأولى والثانية تبدأ الأم في تمرين الطفل على
عادات التبول والتبرز وعادات النظافة الأخرى ، وهذا يحول
انتباه الطفل الى جسمه فيصير شغوفا به ، يود أن يعرف
ما يقوم به من وظائف وفيهم يختلف عن باقي الأجسام .

وتمرين الطفل على عادات التبرز والتبول تحير الطفل ،
فأمه تنتظر منه أن يسلك حسبما تريد ، ولكي يحظى
بسرورها ومحبتها يجب عليه أن ينظم تبوله وتبرزه في أوقات
وأماكن خاصة ، وعليه أن يخبر أمه بحاجته للتبرز قبل أن
تبلغ الضرورة به أكثر من قدرته على الضبط .

وهذا التصرف معقد لا معنى له بالنسبة للطفل ، فمن
المحتمل أن يعنف لأمر لا يفهمه ، وقد يبلغ قلقه على عملية

التبرز أن يعمل على تجنب هذه العملية ، وقد تكون هذه الفترة بدء العناد في الأطفال ، فقد ينشأ فيهم نتيجة لذلك ميل لمقاومة السلطة طول حياتهم ، أما من الناحية الجسمية فقد تؤدي الى اضطرابات في عمليتي التبول والتبرز كالامساك مثلا .

النظافة التسلطية

لو ركز الوالدان اهتماما كبيرا على نظافة الطفل فقد يصبح متخوفا من القذارة لدرجة أن القذارة بكافة أشكالها تصبح مرتبطة بعدم صلاحيته ، فصلاحيته تصبح في نظره معناها أن يكون نظيفا ، وقد يؤدي هذا الى شعور تسلطى بالنظافة ، وقد يصبح حريصا على الترتيب والنظافة لدرجة يفقد معها تلقائيا في سبيل محاولته ارضاء غيره .



يفقد الطفل تلقائيته اذا علق الوالدان أهمية قصوى على النظافة

بنت في السابعة تعودت الهرب من المدرسة الى المنزل
مرات عديدة في النهار ، لتغير ملابسها ، لأن أقل بقعة
بملابسها كانت تضايقها ، فكانت تخاف دائما أن يكرهها
الجميع اذا لم تكن نظيفة نظافة تامة ، ومثل هذا الضيق
كثيرا ما يستمر مع الطفل حتى كبره ، فكلنا يعرف ربوات
البيوت اللاتي يقضين الساعات الطوال متمسكات وسخا
خياليا .

ان بعض الآباء والمدرسين يحبون ويشجعون هذا الحرص
على النظافة ، ذلك لأنها تسهل لهم عملهم ، ولكن الطفل
الصغير ليس من طبعه أن يكون عبدا فيؤمر ، كما أنه ليس
من طبعه أن يكون نظيفا ، فالنظافة التسلطية نتيجة طبيعية للقلق
وليست للنمو التلقائي .

اكتشاف الجنس :

في نفس الوقت الذي فيه يتمرن الطفل على عادات
النظافة يصير ميالا لمعرفة كل ما يتعلق بجسمه ، وكيف يقوم
بوظائفه ، وكيف يختلف عن أجسام غيره من أفراد الأسرة ،
فهو لذلك ينتهز كل فرصة ليكتشف غيره ، وكثيرا ما يخجل
الكبار من أسئلة الأطفال وأبحاثهم ، فالأسئلة عن الفوارق
والتشابه في التركيب وعن التناسل وعن التبول والتبرز
أسئلة طبيعية وهامة في نفس الوقت ، فهي ليست
نتيجة استطلاع طارىء بل هي طريقة الطفل للتعلم .
فتأنيب الطفل لميله الى تعرف كل شيء قد ينجم عنه خوفه

من الأسئلة بوجه عام ، وعدم تشجيع نشاطه التلقائي للحصول على المعرفة ، فما الأسئلة الا المحرك الأساسي للتعلم ، ويعتقد بعض المربين أن « الخوف من التعلم عن طريق البصر » قد يسبب لدى الطفل في المستقبل صعوبات في القراءة . ذلك لأن منطق الطفل المستمد من خبرته المحدودة يكون قد أوحى اليه أن البحث له نتائج خطيرة ، فلربما كان قد عوقب يوما لتلصصه على حجرة النوم أو الحمام « في وقت غير مناسب » ، فلم يقتصر خوفه بعد ذلك على الاستطلاع عن طريق البصر بل أصبح عاما في كل مظاهر الاستطلاع .

عجز ولد في التاسعة عن تعلم القراءة ، فأرسل الى مدرس لعلاج ، فبعد أن اكتسب المدرس ثقته بدأ يسأل « ماذا في هذا الدرج ؟ وماذا في ذاك الدولاب ؟ وماذا في الحجرة المجاورة ؟ وماذا في البهو السفلى ؟ » — ولما كان المدرس متيقظا للدوافع التي تكمن وراء أسئلة الطفل فقد أخذه ليطلعه على كل ما حوله واستمر كذلك لمدة أيام ، حتى اكتشف الولد مع مدرسه كل ما في البناء من أسفله الى أعلاه ، وكان يسمح للطفل دائما أن يستقصي وأن يسأل ما يعن له من الأسئلة ، وكان المدرس يعمل دائما على اجابته الاجابة الصحيحة . وبعد حوالي ثمانية دروس أو عشرة من هذا النوع صرح الولد بقوله « الآن أستطيع أن أقرأ » ذلك لأنه قد أشبع حبه للاستطلاع ، وقد كان يسمح له أن يفحص كل ما يود رؤيته ، فلم يصبح من الخطر عليه بعد ذلك

أن يتعلم عن طريق البصر — وبتقدم الدراسة مع هذا الولد اكتشف أن والديه كانا قد عاقباه عقوبة شديدة بسبب (استطلاع جنسى) وفى أثناء الدروس العلاجية كان قادرا على أن يسأل أسئلة من كل نوع بما فى ذلك الأسئلة التى تدور حول الوظائف الجسمية ، وكان يلقي لكل هذه اجابات شافية فلم يعد بعد ذلك هيبا أن يسأل .

وهذا مثل يوضح كيف يصبح الميل للاستطلاع الذى يبدأ بحادثة تافهة حجر عثرة فى تقدم الطفل العقلى ، فالحوادث مهما صغرت — ولو كانت مسلية للكبار — قد تكون عظيمة الأثر على الطفل .

ممارسة العادة السرية

قد يؤدى الاهتمام بالجسم احيانا الى ممارسة العادة السرية ، وكثيرا ما يلجأ الآباء الى التهديد والعقوبة ليمنعوا أطفالهم من ممارسة هذه العادة ، وهم فى هذا اما يخافون من أن تلحق ضررا بالطفل واما أنهم عندما يسترجعون فى أذهانهم تجاربهم الشخصية الماضية يشعرون ازاء ذلك بالخجل .

ومن المعروف الآن — كما ذكرنا سابقا — أنه لا يحدث عنها أى ضرر جسمى، ولكن المهم أن الطفل الذى يبحث عن هذا النوع من السرور هو طفل شاعر بوحدته وتعاسته ، فهو فى حاجة الى أن نعاونته حتى يجد وسائل أخرى مقبولة تضى

عليه السرور ، ولعله من المعروف أيضا أن الأطفال كثيرا ما يعانون شعورا بالقلق ناتجا عن كثرة تأنيب الكبار لهم لممارسة هذه العادة ، فالطفل في هذه الحالة يظن أنه من صنف قذر لا يرضى عنه أحد ، أو أنه قد الحق بنفسه ضررا أو أنه قد أصبح مخبولا .

والعقاب أو التهديد في حالة العادة السرية يظهر أثره عادة في خوف الأطفال من أن يلحق بأعضائهم التناسلية ضرر ، وفضول الطفل نحو جسمه كثيرا ما يمتد الى جسم والديه وغيرهما من الكبار ، وقد يؤدي الى شعوره بالقلق نحو ما يعمله والداه مع بعضهما ، وقد يحدث أن تقع عين الطفل على العملية الجنسية ، وهذا يسبب له انزعاجا شديدا ، فبدون أن يفهم الطفل شيئا عن اللذة في هذه العملية قد يبدو له أنها قد تكون ضارة أو خطرة على أحد الوالدين أو الآخر — ولذا كان من الأصوب أن يخصص مكان خاص لنوم الطفل متى وصل الى نهاية السنة الأولى من عمره .

المنافسة مع الوالدين

وينشأ خوف الطفل أيضا من منافسته لأحد الوالدين الذي يشابهه في الجنس ، فحوالي الثالثة أو الرابعة يشعر الولد الصغير بأن والده يقاسمه اقتباه أمه التي كان يشعر أنها ملك له ، كما تكتشف البنت الصغيرة أن أمها ملك لأبيها فتصبح غيورا منها بطريقتها الخاصة .



قصر اهتمام الوالد على الوالدة مما يثير غيرة الطفلة الصغيرة

وقد يرغب الولد في التخلص من منافسه : الوالد : وقد ترغب البنت أن تكتسب أباه وتبعده عن أمها ، وفي الأحوال الطبيعية يتخذ الولد أباه والبنت أمها لا كمنافسين ، ولكن كنموذج لرجولته وأنوثتها وحتى ذلك الحين يشعر الطفل بكثير من عدم الاستقرار .

فقد يتخيل الولد الصغير مثلاً طرقاً للتخلص من أبيه الذي يقف في طريقه ، ولكنه في الوقت نفسه يشعر بالحب نحوه ، ولذا فهو يحس بأنه شخص آثم غير طيب لسبب هذه الأفكار ، ولرغبته في أن يكون أبوه بعيداً عن كل هذا فهو يتخيل أن أباه سيتبدل لشخص آخر فينزعج من رغبته هذه .

وفي الحقيقة أن الطفل في الخامسة أو السادسة يعتقد كثيراً في قوة رغباته وأفكاره لدرجة أنه يخاف أن تتحول أفكاره إلى

أعمال ، وأحيانا ما يربط حادثة أو مرضا ألم بأمه أو أبيه بأفكاره هذه فيظن أن هذا الحادث أو المرض قد تسبب عن رغبته هو عندما كان غاضبا .

ويجب ألا يعاقب الأطفال اذا ما تمنوا شيئا سيئا ، فاذا سمحنا لهم أن يعبروا عن رغباتهم وأدركوا بعد ذلك أن شيئا ما لم يحدث ساعدهم ذلك على أن يتحققوا من أن أفكارهم ليس لها فعل السحر كما كانوا يتوهمون .

تهيئة ذهن الطفل للعمليات الجراحية

وخوف الطفل من عيادة الطبيب أو المستشفى يوضح الجهد الذى يبذله الطفل فى الابتعاد عن كل ما يسبب له الضرر ، فقد يكون قد حدث له ما يؤلمه فى مثل هذه الأماكن مرة أو قد يكون قد حدث لشخص آخر يعرفه ، ولذا فهو يعمل دائما على تجنب هذه الأماكن .

وقبل أن يستطيع الطفل أن يتكلم يستمد الأمن والطمأنينة فى عيادة الطبيب من ذراعى أمه ومن نغمة صوتها المهدئة ، فوجود الأم هام جدا كلما تعرض الطفل للألم أو الضيق ، وقد يساعد الشرح والايضاح أيضا على ذلك . فمن المهم بوجه خاص قبل أن تجرى للطفل جراحة ما أن نشرح له العملية وماذا سيحدث له بالضبط أثناء تخديره ، وأن نطمئنه على أنه لن يمس أى جزء آخر من أجزاء جسمه بسوء .



يتبين من حب الأطفال لقصص القوة ان بهم رغبة في ان يكونوا هم ايضا اقوياء

هل سأنمو باستمرار ؟

كثير من الأطفال يكون لديهم مخاوف تتعلق بأجسامهم ، فقد يقلقون من أن يستمروا دائما صغارا ضعفاء ، وكثيرا ما يغيظهم الأطفال الكبار لأنهم ما زالوا « مفاعيص » ، وحتى أكثر المدرسين أو الآباء حكمة قد يذكر الطفل دائما بأنه لا يزال صغيرا لا حول له ولا قوة .

والطفل العادي يتعجل نموه حتى يصير قويا ، وهذا هو أحد الأسباب التي تدفع الأطفال الى الاقبال على القصص جيلا بعد جيل ، فهم يقرأون فيها قصص البطولة وقصص المغامرات وجميع هذه القصص قائمة على الرغبة النفسية العميقة في الطفل لأن يصبح قويا كغيره من الكبار الذين يبدون في نظره أقوياء مهددين لسلامته .

ولكن أحيانا ما يخاف الطفل أن يكبر فيلجأ الى سلوك
الصغار ، ويحاول ألا يتعلم حتى يستمر ضعيفا معتمدا على
غيره ، وهذا السلوك يكون دائما نتيجة لتجربة جعلت الكبير
يبدو في نظره خطرا عليه .

تكرر قبض البوليس على ولد في السابعة لأنه كان
دائما يرتدى ملابس النساء ، وقد بين البحث أن والد الطفل
قد مات منتحرا ، كما أن جده الذي تبناه بعد ذلك قد
انتحر أيضا ، وقد سمع الولد أحدهم يقول « وما الفائدة
من تربية هذا الطفل ؟ » وبعد موت الوالد أخذت الأم طفلها
لينام معها وبذلك أحلته مكان أبيه ، فخاف الطفل من أن
يشب رجلا لأنه هذا يعنى في نظره الموت فحاول الهرب كلية
من جنسه المذكور .

ولعل في هذه الحالة بعض التطرف ، الا أنها تبين أن
الأطفال يهربون من الخطر، وأنهم يحاولون أن ينقذوا أنفسهم
من الضرر الحقيقى أو التخيلى ، وهم اذ يفعلون ذلك انما
يلجأون الى تصرفات عشوائية لا تستند الى عقل أو منطق .

الخوف من الضمير

هناك طائفة من مشاعر القلق عند الأطفال تتعلق بشعورهم الداخلي بالصواب والخطأ ونسبها الضمير ، ويقوم الضمير مقام رجل البوليس الداخلي فهو يضع للفرد مستويات التصرف فهو « الذات الأحسن » في كل منا أى أنه الجزء الكامن فينا الذى يمنعنا من المرور عندما لا تسمح أنوار الإشارة بالمرور ، وعندما لا يكون أمامنا رجل من رجال البوليس يمنعنا من ذلك وهو الذى يجعلنا نبحث عن صاحب المحفظة التى نجدها ، فالضمير اذن هو الجزء الأخلاقى المعتدل فينا الذى يذكرنا بأن لنا مثلاً علياً وواجبات نحو أسرتنا ومجتمعاتنا .

والضمير هو الذى يدفعنا دائماً الى تحسين أنفسنا بأن نبتعد عن التصرفات غير الاجتماعية والهدامة ، فعندما نقوم بعمل الشر أو عندما نفكر أفكاراً ضارة يدفعنا ضميرنا الى الشعور بأننا قد أخطأنا ونقول حينئذ ان بين جنيننا « ضميراً آثماً » أو « غمرات الضمير »

خوف الطفل من ان يكون طفلاً سيئاً

يعانى أشخاص كثيرون وخزاً وجدانياً شديداً بسبب هذه السلطة الكامنة فى أنفسهم . هؤلاء قد تكون فيهم ضمير

شديد يمنعهم من تذوق الملذات العادية في الحياة ، وكثيرا ما يظل هؤلاء يحاسبون أنفسهم عن تصرفات ومشاعر لا يعتبرها أغلب الناس خاطئة أو سيئة ، وقد يدفعهم ضميرهم هذا الى التردد فيصبحون غير قادرين دائما على أن يحزموا أمرهم ويتخيروا لأنفسهم أى طريق يسلكون .

والاطفال بوجه خاص معرضون لأن يقاسوا مما تمليه عليهم ضمائرهم ، ذلك لأنهم ما زالوا في مرحلة التعليم كيف يفرقون بين الصواب والخطأ ، ونظرا لما يكون لديهم من خبرات محدودة فهم لا يكونون قد اكتسبوا بعض المعايير التي يحكمون بها على تصرفاتهم ، وكثيرا ما يخشون من أن يكونوا يتصرفون التصرف الخاطئ فيتصفون بناء على تصرفاتهم هذه بالسوء .

وليس الضمير سمة موروثه ، فهو ينمو في الطفل نتيجة لما يتلقاه من تدريب من والديه ومن الأشخاص الآخرين الذين يشرفون على حياته .

كيف ينمو الضمير ؟

أول من يعلم الطفل كيف يفرق بين السلوك المقبول والسلوك المرفوض هو الأم ، فأول عبوس أو أول مظهر من مظاهر الغضب تبديه الام لطفلها يعتبر أول مرحلة من مراحل تعلمه الخير من الشر ، والطفل يعمل دائما على أن يرضى أمه حتى يحظى بابتسامتها واهتمامها وعطفها ، وعن هذا الطريق يعرف ما يسرها وما يغضبها ، وبمرور الزمن

يتعلم أيضا ما يسر باقى أفراد الأسرة ، ومن ثم ما يرضى المجتمع ، وعندما يكون الطفل صغيرا جدا فإنه لا يسأل عن عمله ، بل تقع المسئولية بعيدة عنه ، ذلك لأنه يتبع أوامر والديه ونواهيهما وباقى الكبار ، ولكن كلمتى «نعم ولا» تتخذان لنفسيهما بالتدريج مكانا فى نفسه ويصبح سائرا فيما بعد على هدى صوت صغير — صوت ضميره — الذى يعمل سواء كان والداه موجودين أو غائبين . وحتى



ينمو ضمير الطفل يتبع سلوكه لحد كبير النمط الذى يصفه المثل « إن غاب القمط لعب يا فار » فكلنا يعلم أن صندوق الحلوى الموضوع مع الطفل دون حراسة لا أمن عليه مطلقاً ، فبدون أن يكون بجوار الطفل من يقول له « لا ، لا تقربه » فإن هذه الحلوى لابد أن تؤكل دون شك ولكن طفلا أكبر قد يحمل

قديأخذ الصغير شيئا من الحلوى التى لا رقيب عليها فإنه لم يصبح بعد ذا ضمير يقول له « لا ، لا تقربه » ذلك لأن مثل هذا الطفل يكون قد تكون له ضمير

وأحيانا يمر الأطفال فى مرحلة انتقال فيها يعترفون بأن هناك سلطة كامنة فيهم تملئ عليهم ما يجب عليه أن يعملوه ، ولكنهم يشعرون بأن هذه السلطة ليست جزءا منهم . قالت بنت فى الرابعة من عمرها « أحس برجل داخلى

يعرّيني لأن أثور ثورة جنونية في وجه أبي « وما تقصده
انها كانت تشعر بمسئولية داخلية ولو أنها لم تهيأ بعد لتحمل
المسئولية كلها .

ويمر الطفل بلحظات مؤلمة أثناء نمو المسئولية الداخلية
عن تصرفاته ، وكثيرا ما يلتبس عليه الأمر فقد لا يكون
الوالدان متفقين في المعايير التي يضعانها لتصرفاته ، ولذا فانه
يجد صعوبة في التمييز بين الخير والشر ، فالذي يبدو اليوم
للأم « شقاوة » منه قد لا يكون بدا كذلك بالأمس (فقد
سكتت الأم أمام الزائرين عندما أخطأ ولدها البالغ من
العمر عامين .. فلا عقاب ولا هياج . أما اليوم حيث لا أحد
مع الأم فان الطفل يلاقى منها تأنيبا شديدا لنفس الخطأ) .

واذا اختلفت الأم والأب على تربية « أحمد » فقد
يصبح متشككا مترددا لا يعرف تماما كيف ينتظر منه أن
يتصرف ، فقد تصر الأم مثلا على أن يلبس طفلها الذي في
السادسة معطف المطر في حين أن والده يقول له « اسرع
لا حاجة بك الى لبسه فان بللا بسيطا لا يضر شخصا قويا
مثلك »

اختلاف الطفل عن أصدقائه

انه من الصعب أيضا أن تنمو عند الطفل معايير عندما يصر
والداه على أن يختلف اختلافا كبيرا عن أصدقائه ، فمثلا
بنت صغيرة أصرت أمها على أن تلبس جوارب طويلة بيضاء
عند ذهابها للمدرسة — كانت هذه البنت تنتظر دائما في

منزل صديقة لها حتى تغير جواربها الى جوارب قصيرة ملونة
كما كانت تلبس كل صديقاتها ، وكانت تقاسى كثيرا لأنها
كانت تغش أمها ، ولكن كان من السهل عليها أن تهدي
من وخز ضميرها عن أن تلبس لباسا يختلف عن صديقاتها .
وأخرى فى الثالثة عشرة من عمرها لم يعطها أبوها مصروفها
اليومى ، فلجأت الى سرقة مبالغ صغيرة من زوار أمها حتى
يمكنها أن تشترك مع صديقاتها فى ملاهيهن ، وأحيانا كانت تقوم
هى بدفع ثمن ما يشتريه هؤلاء الصديقات ، وقد كانت السرقة
طريقها الوحيد الذى تشبع به رغبتها فى أن تصبح محبوبة من
الغير ، ولكنها كانت تقاسى من وخزات ضميرها ، فكانت
تحتفظ بمفكرة تدون فيها كل النقود التى سرقها من الزوار
المختلفين ، ثم تركت هذه المفكرة فى مكان ظاهر ، وقد سهل
هذا اكتشاف ما قامت به من أعمال سيئة وعوقبت على
ما اقترفته

ويمكننا أن نتخيل ما كانت تعانيه هذه البنت الصغيرة ،
فقد كانت موزعة بين رغبتها فى أن تحب ورغبتها فى أن تكون
أمنة كما ربيت ، وقد وفقت هى بين الرغبتين باقتراف
الجرم ثم بالتأكيد من أنها ستعاقب على اقترافه .
الشعور ذو الاتجاهين يسبب شعورا بالاثم :

نعلم نحن الكبار أنه من الممكن أن نحب شخصا ونكون فى الوقت
نفسه غاضبين عليه ، ونعلم أيضا أننا قد نكره تصرف من نحب
ولكن هذا لا يمنعنا من أن نحبه ، ولكن الطفل الصغير

ليس من السهل عليه أن يتعلم هذا فقد يضايقه جدا شعوره
العدائي نحو والديه الذين يشعر نحوهم بالحب .
طفل في الثالثة وسخ ملابسه الجديدة غير مطيع في
ذلك أوامر أمه ، وقالت له أمه في ضجر « أنا غاضبه منك
الآن » فبكى الولد الصغير وقال « اذن فأنت لم تعودى
تحبيننى بعد ذلك » فردت الأم قائلة « أنا لم أقل انى لا أحبك
طبعاً أنا أحبك ولكنى غاضبة عليك لأنك لم تطعننى » وأجاب
الولد « ولكنى عندما أغضب على الناس فأنا لا أحبهم »
ولكنه بمرور الوقت سيتعلم أنه يمكنه أن يحب ويكره فى نفس
الوقت ولكن الشعور العدائى عند الطفل الصغير نحو والديه
الذين يحبهم يحيره ويخيفه .

التمرد والاستكانة

وأحيانا يلجأ الوالدان — مدفوعين برغبتهما فى أن يكون
لهما أولاد صالحون — الى زيادة الاهتمام بتربيتهم ، وقد
يكون لذلك احدى نتيجتين : فقد يثور الطفل وقد يكون
جامدا ميالا للمعاقبة نفسه لدرجة أنه لا يعمل مطلقا فى حياته
الا الشئ الذى يعتقد تماما أنه مسموح به ، وهؤلاء
الأطفال الذين تسيطر عليهم المخاوف وينعتهم زملاؤهم دائما
بالجبن ، فهم يخافون محاولة اللعبة الجديدة أو الاشتراك
فى أى مغامرة أو مزاح مما يقوم به الأطفال السعداء العاديون
خوفا منهم أن يجر عليهم التأنيب .
هؤلاء الأطفال قد يكون عندهم صراعات داخلية شديدة

أيضا ، فهم لحرصهم الزائد على أن لا يقعوا في الخطأ يكون من الصعب عليهم أن يحزموا أمرهم في اتجاه معين ، فهم يدققون في كل تصرف صغير أو قرار ، ويسألون عن رأى الآخرين وبعد كل هذا يترددون خوفا من أن يعملوا ما يلامون عليه .



قد تجعل مغالة الوالدين في الحض على « الخلق الطيب » من الطفل شخصا خجولا خوفا

والأطفال الذين لديهم هذا الشعور بالقلق يعملون على أن يكونوا صالحين حتى يكونوا دائما في مأمن ، ويحاولون دائما أن يقوموا بما يطلب منهم ، فهم يفقدون تلقائيتهم في سبيل الاحتفاظ بأنفسهم في الحدود التي يشعرون فيها بالأمن .

ولعله من الواضح كيف يعرقل هذا الحرص حرية الطفل للتعبير ، فالتعلم أو بالأحرى النمو يتوقف على رغبة

الطفل في اختبار الأشياء الجديدة عليه واكتساب الخبرات التي لم يألّفها والتغلب على ما يعترضه من صعوبات في سبيل هذا التعلم .

والطفل الذي لا يعمل الا الأشياء التي سبق له أن اختبرها واطمأن الى سلامتها في الماضي يعاني تأخرا شديدا ومن هنا كان على الوالدين ألا يكونا من الشدة بحيث يحرمان الطفل من أن يغامر ، كما يجب أن يكون المنزل دائما مكانا يستطيع فيه الطفل أن يجرب حيث يجد التسامح والمعاونة دائما .

تمرد الأطفال

عندما تكون المعايير الموضوعة في المنزل شديدة والحرية ضيقة قد يتمرد الطفل ويحاول تصرفات جديدة عندما يتعد عن المنزل : في المدرسة ، في الفناء ، أو في الشارع . وكثيرا ما يحدث التمرد في وقت البلوغ عندما يذهب الأطفال — مدفوعين بميلهم الى الاعتماد على أنفسهم — الى مدى أوسع مما تسمح لهم به ضمائرهم — فهم يعملون ما يوافق عليه الجمع الذي يشتركون فيه أو ما يظنون أن الجمع يرضاه حتى اذا ما انتهوا من ذلك شعروا بالضيق وعدم الارتياح . وغالبا ما لا يدرك الآباء والمدرسون هذا الضيق الذي يشعر به الولد المتمرد أو البنت المتمردة بين العاشرة والعشرين — فالطفل يتمرد ليثبت أولا استقلاله ، ولكنه

إذا تمرد شعر بالندم فهو يجب أن يكون منسجما مع أسرته
ويكون في الوقت نفسه مستقلا والتغير الذي يطرأ على
سلوكه ليس بالأمر الهين عليه .

ولا يستطيع الآباء والمدرسون كبج جماع تمرد الأطفال
بين العاشرة والعشرين كبجاً تاماً ، ولكن يمكنهم أن يهدئوا
بعضاً من الضيق الداخلي الذي يشعر به الشاب ، بأن
يرضوا عن المحاولات التي يبذلها في سبيل أن يستقل بنفسه
وبأن يسمحوا له بحرية أكثر في أن « يجرب أجنته » .
ولكننا يجب ألا نشتط في ذلك أيضاً ، فيجب ألا تترك
لأطفالنا حزم أمرهم في المسائل الهامة رغبة منا في أن نبين لهم
أننا نريد لهم أن يقفوا على أرجلهم ، فإذا كان الأمر هاماً جداً
أو أعقد من مستوى تجاربهم فقد يسبب لهم ذلك خطأ أو
ارتباكاً كان يمكنه تجنبه .

والطفل في تقرير أمره قد يرغب في أن يرضى والديه بقراره
كما يرضى نفسه ، فبدون أن يعرف رأى والديه في المشكلة
التي تعترضه يصبح تصرفه على غير هدى ، فيجب ألا يفوتنا
أن الأطفال يحتاجون إلى إرشاد والديهم ومدرسيهم مثلاً في
تقرير الفرقة الرياضية التي ينتمون إليها أو نوع الدراسة
التي يتبعونها أو نوع العمل الذي يعدون أنفسهم له —
وسلطة الوالدين هذه كثيراً ما تعززها التعاليم الدينية ،
فبعض الأديان تحض على الخوف من عقوبة الله وكثيراً
ما يقترن هذا الخوف بالشدة والضرر . كما تعلم نفس هذه

الأديان أيضا حب الله لعباده ، فإذا ما عاقب الوالد العاقل طفلا فعليه أن لا يهمل مع هذا حبه لهذا الطفل ، والوالدان وباقي الكبار الذين يحاولون أن يحضوا الطفل على أن يسلك سلوكا حسنا عن طريق تهديده بنار جهنم وعقاب الله يجب ألا يفوتهم مطلقا أن يعلموه أن الله يكافئ الصالحين ويحبهم . والخطر كل الخطر في أن نجعل الطفل لا يحس الا بغضب من يشرفون عليه وميلهم لعقوبته ، فان هذا لا ينتج عنه الا أن يخاف هؤلاء الأشخاص بدلا من أن يحبهم ويحترمهم . فانه من العسير على أى طفل أن يقبل لمدة طويلة سلطة يهابها فقط ، فبمجرد أن يصبح قادرا سيحاول دون شك أن يخلص نفسه منها ، وسيبحث عن بديل لها يتوقع منها أن تحترمه وتحبه ، فخير نمو لضمير الطفل يكون عن طريق الحب لا عن طريق الخوف .

دور المدرسة

والطفل في سن المدرسة ينتظر منه دائما أن يسأل لا أن يطلب . ينتظر منه أن يعبر عن حاجاته ورغباته بطريقة مفهومة لا بضرب الأقدام والصراخ والهياج ، ينتظر منه لحد ما أن يقبل الاقتسام مع غيره وأن يحترم ممتلكات غيره لا أن يستحوذ أو يختزن لنفسه أدوات اللعب مثلا ، وبمعنى آخر أن الطفل في المدرسة ينبغي له أن يكون اجتماعيا ، والسلوك الاجتماعي يحتاج الى ضمير . ويستطيع المدرس أن يكون ذا تأثير كبير على نمو ضمير

الطفل ، ويستطيع أحيانا أن يصحح التصرفات الخاطئة الناتجة عن سوء تربية المنزل ، فضمير الطفل ليس نتيجة نهائية بأي حال من الأحوال لا يمكن تغييرها ولكن المدرس — باعطائه للطفل معايير ثابتة للسلوك وباعطائه للطفل شعورا بالأمن عن طريق اظهار الحب له والاهتمام بما يعمله — انما يعاونه على أن يكون لنفسه مقياسا عمليا يقيس به تصرفاته .

فإذا فشل المنزل في تربية
الطفل يصبح دور المدرس ذا
أهمية مضاعفة فيجب أن يزداد
حصره على تفهم مشاكله وأهم
من ذلك كل ما ينبغي أن يشعره
بالعطف والاحترام ، فالتصرف
الحسن والرغبة في النظام يأتيان
من رغبتهما في أن نرضي من



يحبوننا ، وبدون أن يشعروا ، وقد تنجح المدرسة بتأثيرها فيما فشل
الطفل بأنه محبوب من غيره ، فيه المنزل ،
وبدون أن يجد دائماً من يشجعه ، فإن تقوم ضميره ، بتأخير على
الطبيعي ،

الخوف في دور البلوغ

ان حاجة المرء الى أن يكون محبوبا ورغبته في أن يحافظ على سلامة جسمه من الضرر ، ورغبته في أن يساير غيره ويطيع ضميره كلها دوافع نفسية يشترك فيها جميع الأطفال، وعدم تحقيق ناحية من هذه النواحي يكون أساسا لمخاوف مشتركة عند الأطفال .

فعصبية البالغ وانطوائه ترجع أيضا الى هذه المخاوف الأساسية ، ولقد تناولنا بعض تصرفات البالغ التي تنشأ عن هذه المشاعر ، ولكن البالغ قد يواجهه بعض مشاكل ومواقف غير هذه تسبب عنده الشعور بالقلق .

المشاعر الجنسية :

يعانى البالغ تغيرات عضوية سريعة فتظهر الهرمونات الجنسية في جسمه مسببة له احساسات عضوية جديدة ، تجعل الشاب يحس بانفعالات شديدة ، وتثير الرغبات الجنسية فيه أحلام اليقظة والتخيلات الجنسية المختلفة ، فيحلم كل من الولد والبنت بعلاقات من هذا النوع مع الجنس الآخر ، وكثيرا ما يكون الأشخاص الذين يحلمون بهم من الأشخاص الذين يعرفونهم ، وكثيرا ما يكون هؤلاء الأشخاص بعيدين عنهم أو شخصيات تجددت في ذاكرتهم،

ذلك لأن التخیلات الجنسية نحو شخص لا يواجهونه في اليوم التالي تبدو أكثر أمنا للشباب .

وانه من الطبيعي أن يحلم البالغون بين العاشرة والعشرين بالحب وأن يفكروا في الجسم البشري ويعجبوا به ، ولكن نظرا لأن المسائل الجنسية مملكة جديدة عليهم لم يألّفوها ، ونظرا لأن هذه الأمور قد ينظر إليها الوالدان والكبار على أنها منافية للخلق فإن التفكير الجنسي يسبب عادة للبالغ قدرا كبيرا من الخوف والشك .

والبالغ في هذه السن كثيرا ما تقلقه هذه الأسئلة « هل سيحبني أحد يوما ما ؟ » ، « هل سأستطيع أن أعبر عن حبي ؟ » ، « هل أكون سيء السلوك إذا فكرت في النواحي الجنسية ؟ » و « ماذا يحدث لو اكتشف الشخص الذي أفكر فيه جنسيا هذا التفكير ؟ »

والمشاعر الجنسية تكون أكثر تصميمًا وقوة من أي مشاعر أخرى خبرها الطفل ، وقد يخاف هو من شدة هذه المشاعر عنده وقد يصير خائفا من أن يترك نفسه لأي نوع من أنواع الشعور حتى لا ينساق في تيار هذا الشعور ، وبمعنى آخر قد يحاول الطفل أن يكبت مشاعره الجنسية ويتجاهلها ، وقد يصل به هذا إلى أن يتعد عن جميع المواقف الاجتماعية هربا من كل ما يثير عنده التفكير الجنسي ، ولكن شدة هذه المشاعر قد تدفعه إلى التجارب الجنسية قبل الأوان ، وكل

من الابتعاد عن الاختلاط الاجتماعي أو التجارب الجنسية لا يساعد البالغ على أن ينمو نموا طبيعيا ناجحا .
 ويجب أن يعاون الآباء والمدرسون الشاب على أن يعرف أن هذه المشاعر والرغبات طبيعية ، وأن جميع من في سنه يعانون نفس الشيء ، وأن للنواحي الجنسية مكانها وقيمتها في الحياة ، ويساعد الشاب المضطرب مساعدة كبيرة شرح النواحي العضوية في العملية الجنسية وتوضيح القواعد الدينية والخلقية التي تنظم العلاقة الجنسية .
 فعندما يزول خوف البنت أو الولد من هذا النمو ومن المشاعر الجنسية الجديدة تقل عندهما مشاعر القلق ويصبح الطفل أكثر قدرة على تقبل الحدود التي يضعها المجتمع للعلاقات الجنسية .

المسئولية والاعتماد على النفس

يتطلب الآباء والمدرسون والمجتمع بوجه عام من الأولاد



والمنظور من أصحاب الأعمار التي بين العاشرة والعشرين أن يكونوا أعظم رشدا وأن يكونوا أكثر اعتمادا على أنفسهم

بين العاشرة والعشرين مطالب أكثر مما كانوا يتطلبون منهم قبل ذلك ، فعليهم أن يكونوا أكثر اعتماداً على أنفسهم وأن يكونوا أكثر لباقة اجتماعية ، وأن يبدووا اهتماماً أكبر نحو الجنس الآخر ، ونحو مستقبلهم كمواطنين ، لهم وظائفهم وعليهم أن يمروا في أدوار وتجارب هامة ، فمثلاً عليهم أن يقرروا لأنفسهم ما يأتي « أي الدراسات سأختارها بعد الدراسة الثانوية ؟ » « هل اخترت مهنة لحياتي ؟ » « هل ينتظر أن أواصل تعليمي في الكليات ؟ »

كما أن كلا من الولد والبنت تعترضه كثير من مشاكله الخاصة « هل سأوفق في دراساتي الجامعية ؟ » « هل سأدفع الى مصادقة غيري ؟ » « هل سأكون محبوباً ؟ » « وكيف سأصرف في مهنتي الجديدة ؟ » أي أن الفتى ينظر الى



مستقبله كما ينظر إلى سر مجهول وقد يهرب من مسؤولية الكبار بأن يظل صغيراً غير ناضج أو قد يشور ويصبح مجرماً ، وحتى إذا لم يبد على الناشئ في هذه السن شيء من الاضطراب فإنه يكون له بعض الخسوف والشكوك نحو مستقبله .

والآن تعترض أصحاب الأعمار التي بين العاشرة والعشرين أسئلة محيرة يجب أن يتخذ فيها قرار

والآباء والمدرسون والعقلاء يستطيعون أن يساعدوا

الأولاد والبنات كثيرا في هذه السن ، ولو أنه ليس من الممكن إزالة هذه المخاوف ، فنحن يمكننا أن نتنبأ بكل هذه المشاكل التي تعترض الفتى ، ولكننا لا نستطيع أن نحل له كل هذه المشاكل (وحتى لو استطعنا ذلك لما قبل هو أن نقوم له بحلها)

الثقة بالنفس أحسن سند :

وتتوقف درجة نجاح الناشئ أو فشله على مقدار ثقته بنفسه ، تلك الثقة التي تنشأ من علاقاته السابقة بالناس ، وتكون ثقة الناشئ بنفسه أكثر سند له أو بمثابة رصيد متجمد يسحب منه طوال سنى بلوغه المضطربة .

فالبلوغ مرحلة صعبة للكبار أيضا ، فيها لا نرضى أن يصدر من الناشئ أكثر مما يجب ، وفيها أيضا يجب ألا نطالبه بأقل مما يجب ، وعلى الأب العاقل أو المدرس العاقل أن يتعلم كيف يعاون دون أن يتدخل كثيرا أو يعرقل كثيرا من ناحيته ، وأن يبدى في الوقت نفسه قدرا كافيا من الاهتمام والعطف .

فيجب أولا أن نهتم اهتماما مخلصا بمشاكل الناشئ ، ثم بقليل من النصح والارشاد والتشجيع يمكننا أن نوجه الناشئ حتى يثق بنفسه ثقة تعاونه على أن ينمو نموا ناجحا .

كيف يستطيع الآباء والمدرسون المساعدة

عندما يحدث ضرر للجسم عن أى طريق تقوم العمليات العضوية باعادة التوازن الجسمى ، وبنفس الطريقة عندما يطرأ طارئ على حالة الفرد الانفعالية فانه يحاول من تلقاء نفسه أن يجد طريقة تخلصه من هذا الضيق النفسى .

ويطلق علم « الطب العقلى » على هذه المجهودات التى يقوم بها الفرد للتخلص من شعوره بالقلق حتى يعيد توازنه الانفعالى اسم « العمليات الدفاعية » ويمكن أن تسمى طرق توافق الفرد نحو شعوره بالقلق . ويقوم الفرد بهذه العمليات عندما يفشل فى التوافق أو السيطرة على موقف جديد أو صعب من مواقف الحياة .

والطفل لا يولد مزودا بمجموعة كاملة من الوسائل والسلوك الآلى للسيطرة على المواقف الجديدة ، فعليه أن يتعلم عادات أثناء نموه ، وهو يسيطر على أحد المواقف أو يهىء نفسه لمواجهة ثم ينتقل لغيره ، وتلك عملية النمو .

الا أنه أحيانا ما يجد الطفل صعوبة فى هذه السيطرة ، وقد يضطر الى مواجهة موقف لم يتهيا له عقليا أو جسميا ، فيسبب له هذا بأسا ، وقد يخطئ أو يعاقب أو يؤنب فيعدل عن المحاولة (وقد يحدث هذا فى أى مرحلة من مراحل تدرج

الطفل نحو النضوج كما في تعلم الكلام أو القراءة) وإذا لم يتغلب الطفل على الموقف فقد يصبح جباناً ويعتمد بعدئذ إلى تجنب الموقف الذي يسبب له القلق أو قد يخفي نفسه من القلق .

وسائل الطفل الدفاعية

إن المشي والكلام وتعلم القراءة ما هي إلا خطوات في حياة الطفل ، يأتي وقتها عندما يكون الطفل مستعداً للقيام بها ، فعندما يبدو التراجع على الطفل وعندما يحجم عن اتخاذ الخطوة التالية من خطوات نموه وعندما يبدو متقهقراً غير سعيد — عند ذلك نعلم أنه يدفع شيئاً عن نفسه وأنه يعمل على أن يجد لنفسه مخرجاً . ولعله من السهل أن نرى بعد ذلك أن هذه الوسائل تعرقل الطفل لحد ما عن نموه الطبيعي وسنبحث بعضاً من هذه الوسائل الدفاعية الهامة التي يستخدمها الأطفال ونستخدمها نحن الكبار ما دام يمتابنا بعض المشاعر بالقلق في حياتنا ، ويستطيع الآباء والمدرسون معاونة الطفل بأن يرقبوا حدوث هذه التصرفات.

التجاهل :

التجاهل نوع من أنواع « الصفيح النفسي في الظلام » ، فالطفل يقول لنفسه أنه ليس هناك من خطر وأنه لا يخاف شيئاً ما ، بينما تكون الحقيقة أنه يخاف ، فهو ينظر إلى الخوف كأنه صفة تحقر من شأنه ، فما من أحد يجب أن

يلقب بالجبان . ويحاول الأطفال اخفاء مخاوفهم عن غيرهم وحتى عن أنفسهم ، فالبنت الصغيرة التي تبدو مرتعدة الفرائص تشد على يد أمها وتتمتم عندما تقترب من الكلب « انه كلب طيب انه لا يعض — أنا لست خائفة »



وقد يخفى الأطفال مخاوفهم لئلا يعترفوا بأنهم خائفون وليس التجاهر سهلا فهو يحتاج الى تكرار متواصل وجهد كبير، ففي التظاهر بأن الخطر لا وجود حقيقى له يستعمل الطفل جزءا كبيرا من طاقته العقلية حتى لا يبقى لديه من القدرة على متابعة أوجه النشاط الجديدة ، فالتجاهل اذن ليس عملية صحية للتوافق — ويقول الأطباء النفسيون أنها « غير اقتصادية » وهم يقصدون بذلك أنها تستنفد طاقة كان يحسن أن تستغل في نواح أخرى .

التهرب

وكما ذكرنا سابقا ، هناك هرب خيالى كما أن هناك هربا من خطر حقيقى ، وهذا قد يكون هربا الى الخيال ، أو قد

يكون هربا حقيقيا من الظروف التي تسبب عدم الارتياح .
فالولد الصغير الذي تكلمنا عنه سابقا ، الذي هرب من
المنزل متخفيا في صورة امرأة مثال على كل من الهرب نحو
الخيال ، والهرب الحقيقي — وهناك نوع من الهرب أخف
مما ذكرنا يبدو في الطفل المنزوي الذي يهاب الفشل أو الذي
ينبذه غيره فينسحب بعيدا عن الناس ، فيصبح الأصدقاء
والألعاب والتجارب العقلية الجديدة مهددة له ، ولهذا فهو
يعمد الى الهرب بالانسحاب داخل نفسه ، واللعب وحده .
ويكون الهرب أحيانا حلا عمليا جدا لمشكلة من المشاكل ،
فقد وجد والد ابنه نائما على ممر جانبي أمام منزله ولما سأله
الوالد عن السبب أجاب « ما الفائدة ما داموا (ويقصد بعض
الأولاد الكبار الخشني الطباع) سيضربونني ويوقعونني
ثانيا ؟ ! » وقد كان هذا فعلا حلا عمليا ولكنه لا يمكن أن
نسميه طريقا صحيحا مرغوبا فيه لتفادي المضايقة ، فالحياة
تتطلب منا وسائل أكثر فاعلية ونشاطا لحل مشاكلنا .
ولعل كل منا يهرب من بعض ما يضايقه في الحياة ،
كالأقارب الذين يسببون لنا الملل ، أو من الواجبات الاجتماعية
غير المحببة الى نفوسنا ، أو من الواجبات المنزلية التي لا تروقنا ،
ولكن الشخص السليم يعلم الى أي حد ينبغي له أن يهرب ،
ومتى يجب عليه أن يقف ويواجه المكروه ، وكلما نما الطفل
تنمو معه القدرة على مواجهة المواقف التي يكرهها ، وإذا
استمر الطفل على الهروب عقليا أو جسميا وجب على الآباء

أو المدرسين أن يكتشفوا ذلك وأن يتنبهوا له على أنه حل غير صحي ، فيعملوا على معاونة الطفل على مواجهة مشاكله .

الاعتداء

يدفع الخوف كثيرا من الأطفال الى أن يعتدوا ، فالطفل الخائف قد يعتدى ليبرهن لنفسه أنه ليس جباناً ، ويبدو لنا ذلك بشكل مخفف في الأطفال الصغار الذين يخترعون في لعبهم التخليى عدوا يتبعونه ويتغلبون عليه ، ليبرهنوا للغير — وخاصة لرفاقهم — أنهم ليسوا خائفين ، فهم يرجون أن يقبلهم أصدقاؤهم على أنهم أطفال عاديون منهم .

وكثير من التصرفات الاجرامية يمكن تفسيرها على انها اعتداء على السلطة والممتلكات حتى يبعد الطفل عن نفسه الشعور بأنه ضعيف غير كفء ، وليقنع الجماعة التي ينتمى اليها أنه واحد منها ، وأحيانا يحدث أن الطفل الذي عانى ألما جسيما في مرضه أو الذي أسيئت معاملته ينظر الى كل شخص كعدو ، فيضرب يمينا ويسارا ولنضرب لذلك مثلا : ولد صغير في الخامسة عملت له عمليتان متتابعتان ، ثم أخبر انه ستجرى له عملية ثالثة كذلك ، ولكنها في هذه المرة عملية بسيطة في أعضائه التناسلية ، فأصبح هذا الطفل متخوفا جدا لدرجة أنه لم يمتنع فقط عن الذهاب الى عيادة الطبيب بل أخذ يضرب كل من حضر الى منزله ، وكثيرا ما كان هذا العداء يشمل والديه .

لجأ هذا الطفل الى الاعتداء ليحمى نفسه من ضرر جديد سيلحق به ، فقد أزعجته الآلام الجسمية الكثيرة المتتالية التي قاساها - وبالطبع لا يزال أثر هذه الحوادث الأليمة القديمة الا فترة طويلة من الخبرات اللطيفة المحبة اليه .

المرض

تتكلم أحيانا عن الهرب عن طريق المرض ، فاذا صادف شخص (وقد يكون هذا الشخص طفلا) موقفا يحدث له ألما عاطفيا لا يتحملة فهو يبحث عن وسائل يتفادى بها عدم ارتياحه ، والمرض أحد هذه الوسائل .

وقد يؤثر القلق النفسى على الجسم بطريقة تجعله يسبب المرض فالمعدة المضطربة فى أوقات الضيق مثل شائع ، ولقد بين فرع الطب الحديث المسمى الطب العضوى النفسانى أن بعض الأمراض الشديدة تغطى تحتها مشاعر بالقلق عميقة الأثر ، والطفل الذى يصاب بأزمات صدرية مثل على ذلك . وفى بحث حالات مثل هذا الطفل وجد أنهم معتمدون اعتمادا كليا على أمهاتهم ، فالطفل يحب أن يرى أمه دائما قريبة منه ، وليضمن ذلك يعمل على ارضائها بشتى الوسائل ومن بينها عدم البكاء ، وقد بينت هذه الدراسة أن الأطفال المصابين بهذا المرض غالبا يكونون قليلى البكاء ، وفى الحقيقة يبدو أنهم يستخدمون جزءا كبيرا من طاقتهم فى كبت بكائهم ، ويحدث هذا الكبت فى المسالك التنفسية العليا حيث يحدث

التنفس ، والقلق الذى يعمل على حبس البكاء يؤثر فى هذه المسالك تأثيرا كبيرا يتسبب منها حشجة فجائية وعند ذلك نقول أن الطفل قد اتتأته أزمة صدرية .

والطفل لا يختار لنفسه أن يصاب بأزمة صدرية ، ولكنه يختار الطريقة التى يحبس بها بكاءه (خوفا من مضايقة أمه) ويسبب ذلك نوبة الأزمة الصدرية . ولماذا يصاب بعض الأطفال بالأمراض بدلا من التهرب أو الاعتداء حتى يتجنبوا الخوف ؟ هذه مشكلة لم تحل بعد ، ولكن المتفق عليه عموما أن الميول العضوية الموروثة والاتجاهات العقلية للوالدين والحوادث السابقة فى حياة الطفل كل هذه لها علاقة بالطرق التى يتخذها ليدفع عن نفسه الشعور بالقلق .

توقف نضوج الطفل

يحاول كثير من الأطفال أن يتجنبوا القلق بمجرد امتناعهم عن النمو ، وهذا أمر يشترك فيه كثير من الأطفال الصغار ، فالصغير قد يرجع الى الحبو مدة بعد أن ينال سقطة مؤلمة أثناء تعلمه المشى ، والأطفال الأكبر سنا وخاصة عندما يقتربون من البلوغ حيث يكون عليهم التغلب على مواقف عديدة قد يتراجعون كذلك الى تصرفات الأطفال ، ذلك لأن مثل هذه التصرفات تجعلهم يشعرون بأنهم أكثر ثقة بأنفسهم . والأطفال لا يستخدمون مثل هذه الوسائل شعوريا أو اراديا لتجنب القلق ، الا أنها لا تستمر الطريقة السهلة للتهرب، ف عاجلا أو آجلا يتضايق الأطفال والكبار من تراجعهم



إلى تصرفات الصغار ، وعندئذ
تسبب مثل هذه التصرفات عدم
ارتياح وقلقاً أكثر من ذي قبل .

الطاعة البالغة

ينظر بعض الأطفال إلى
كل المخاطر التي يصادفونها على
أنها تهديد لهم بالعقاب ، فهم
يشعرون بأن الحوادث السيئة

تحدث بسبب ما اقترفوه من
أعمال أو أقوال ، فالبرق
سيبرق والبيت سيحترق وسيغرقهم الطوفان وكل هذا
ينظرون إليه كنتيجة لأعمالهم السيئة .

والأطفال الذين لديهم هذا النوع من القلق يعملون على
أن يسلوكوا سلوكاً طيباً ، حتى يأمنوا شر الحوادث ، وهذه
الوسيلة من وسائل الدفاع تعطل حرية الطفل للتعبير ، فتؤدي
إلى شخصية معطلة .

ولكى يساعد الآباء والمدرسون أطفالهم على التغلب
على ما ينتابهم من قلق عليهم أن ينتبهوا للطرق الدفاعية التي
يستخدمونها ، وأن يعاونوهم على أن يجدوا طرقاً أفضل
للتغلب على القلق . وهذه بعض الوسائل الصحية التي
لا تعوق نمو شخصية الأطفال .

تشجيع الأسئلة

المجهول لدى الطفل شيء مخيف دائماً ، فتجاربته محدودة ومصادر معلوماته قليلة ، فهو يسأل « لماذا » لتعود له طمأنينته ، وما الأسئلة التي يوجهها للكبار الا طرق يستخدمها لتعيد له أمنه عن طريق اكتسابه للمعلومات ، وأسئلة «لماذا» عند الطفل لا تنتهي ، وقد ينفد في اجابتها صبرك ، ولكن اجابتك تزيح عنه الجهل بالأشياء والحوادث ، وبذلك تساعد الطفل على أن يشعر بالأمن ، فساعدته على أن يوجه اليك أسئلته .

التسامر حول الحوادث التي تسبب الاضطراب :

ان الكلام عن الحوادث — حادثة قريبة أو خبرة مخيفة — يساعد الطفل دائماً ، فاستعادته لما كان يشعر به أثناء وقوع الحادثة أو الخبرة الأليمة والتحدث عنها تساعد على أن يفهم ما قد يسبب له القلق بدلاً من أن يكبته في نفسه وقتاً قد يخرج بعده بصورة مكبرة ، والكلام عن الحوادث يهون على النفس أى نوع من أنواع الكوارث والكنيسة أو المسجد أو عيادة الطبيب أو منزل الصديق أماكن يتسامر فيها الكبار عن مخاوفهم ومشاكلهم ، فكذلك الأطفال يحتاجون الى ثقات يفضون اليهم بمخاوفهم .

والطفل الذي يكون من الصغر بدرجة لا تسمح له بالتحدث عن مخاوفه قد يساعد أن يعبر عنه في لعبه (وأنه من الظريف أن نلاحظ أن الطفل في لعبه يأخذ دوراً موجباً ،

فهو لا يظل الشخص الخائف بل الشخص المسيطر على الموقف
فاذا لعب دور الذهاب الى طبيب الأسنان كان هو طبيب
الأسنان نفسه ، وليس المريض الجالس على كرسي العلاج)
فالكلام أو اللعب يكون بمثابة « هضم » للمواقف
المخيفة ، وأما أن نطالب الطفل أن ينساها أو لا يفكر فيها
فنحن بذلك نجس الخوف داخله حيث ينمو ويظهر في وقت
آخر من الضيق .

لا تحاول تعريض الطفل ثانيا الى الخوف

ما هي الأشياء الأخرى التي يستطيع الآباء والمدرسون
كذلك أن يعاونوا أطفالهم بها ليتغلبوا على مخاوفهم ؟
نستطيع أن نجنب الطفل التعرض ثانيا للموقف المخيف ،
فخوف الطفل لا ينمحي بتعريضه لنفس الموقف الذي يسبب
له الخوف ، وهذه الطريقة قد تصلح مع بعض الأطفال
ولكن الأطفال يختلفون في قدرتهم على مقاومة الخوف ،
فبعضهم لا يستطيعون أن يقاوموا التعرض المتكرر للخطر .
أخذت أم أولادها الثلاثة الصغار للاستحمام في شاطئ
مزدحم ، ثم ابتعد أحد هؤلاء الأولاد عن اخوته وغرق ،
ولكن الأم رغبة منها في إزالة خوف الولدين الآخرين من
الماء — ذلك الخوف الذي نتج عن هذه الحادثة — أخذتهم
للاستحمام في نفس الشاطئ ، وقد حدث أن تغلب أحد
الأطفال فعلا على خوفه من الماء ، أما الآخر فلم يستطع ذلك
وقد امتنع كلية عن دخول الماء .

فالطفل يحتاج الى تهدئته وطمأنته بعد الخوف ، وقد يستطيع أن يواجه بسهولة خوفاً آخر اذا هداً من خوفه الأول ، وتعير الطفل بالجبين قد تبدو صالحة للتغلب على الخوف ، الا أن التعير قد يضيف الالهانة الى الضرر فيجعل الطفل يشعر أنه أضعف وأقل قدرة من أن يواجه مخاوفه ، فنعت الطفل بالجبين أو ما شابه ذلك انما يدفعه فقط لكبت شعوره بالقلق ، ولكنه لا يخلصه منه نهائياً .

وما دام سبب الخوف موجودا فان الشعور بعدم الارتياح لن يختفى ، فقد ينجح التعير مثلاً في أن يخفى الطفل خوفه من الكلاب ، ولكن القلق الخامد سيظهر حتماً بوسيلة ما في مخاوفه الليلية أو في نوبات غضبه ، أو في توتره النفسي بوجه عام ، أو في تلغشه في الكلام ..

البحث عن السبب الحقيقي

تختلف مشاعر القلق باختلاف الوقت والحوادث ، وأحياناً ما تنتقل من شخص لآخر (وخاصة من شخص محبوب الى شخص آخر يكون الخوف منه أكثر أمناً) أو من شيء الى حادثة من حوادث الدنيا ، أو طارئ طبيعى كالعواصف ، وأحياناً تتسع الى نمط عام من أنماط السلوك ، ولذا كان من المهم أن يحاول الآباء والمدرسون اكتشاف السبب الأساسى لشعور الطفل بالقلق ، والا فقد يصبح القلق أسوأ مما كان عليه ويضيع مصدره .

وأحياناً يكون الخوف الأساسى الذى يسبب مضايقة

الطفل واضحا وسهل الاكتشاف ، فمثلا قد لا يكون من الصعب أن نرى كيف يتسبب خوف الطفل من المصعد ، فالسبب هنا واضح ، وهو اضطراب تنفس الطفل ، كما أنه ليس من الصعب أن نرى كيف أصبح يخاف القط الذي سبق أن خشمه ، أو المدرس الذي كان قاسيا عليه وميالا لعقابه .

إلا أن المخاوف الأخرى قد يكون تقصى سببها أكثر صعوبة ، لماذا يخاف الطالب المجتهد ، دخول الامتحان ؟ لماذا يبدأ اليافع الودود تجنب المواقف الاجتماعية ؟ لماذا يكون الولد الذي في الثامنة معادياً لأخيه الذي في الخامسة ؟ ان أحد هذه التصرفات قد يبدو فجأة ، أو قد ينشأ تدريجياً دون سبب ظاهر .



وقد ينجم سلوك الطفل العدواني المفاجئ عن مشاعره الشخصية بالقلق

وليست هناك قواعد محددة يمكن أن يتبعها الأب أو المدرس حتى يخلص طفله من الخوف الذي يسبب له هذه التصرفات ، وخير طريقة يتبعها الكبار في ذلك هي معرفة الطفل وملاحظته بصبر . فالجهود التي تسير تبعا لخطه مرسومة متقنة ، ومعاملة الطفل بتفهم وعطف أحيانا ، يكون لها أثر فعال في معاونته للتغلب على مخاوفه ، ولكن يجب

أن نحذر البحث المستفيض ، فطريقة الاستقصاء الشامل ليست طريقة ناجعة مع الناشئ المضطرب ، فقد تزيد من قلقه وقد تفقدنا صداقته ، وقد لا يستطيع الطفل أن يجيب عن أسئلة مباشرة عن مخاوفه حتى لو وثق ثقة تامة بمن يسأله وأحيانا ، وكما ذكرنا سابقا ، تتغير المخاوف من حيث الصيغة والشكل لدرجة أن الطفل لا يكون مدركا السبب الحقيقي لمضايقته .

افحص مشاعرك الخاصة

أحيانا ما يكون مرشد أو مدرس أو عم أو عمة أو صديق أكثر فائدة من الوالدين في مساعدة الطفل ، فالآباء والأمهات قد يتقلون الى الطفل — من غير قصد — قلقهم عليه — وهذا يزيد من القلق الذي يعملون على ازالته . وكثير من مشاعر الأطفال بالقلق مسببة عن مظهر من مظاهر علاقاتهم بآبائهم ، وفي هذه الحالة لا يتسنى للوالد معاونة طفله على التخلص من القلق .

وفي الحقيقة أن الطفل اذا ما ظهر عليه علامات القلق فقد يكون من الأوفق للوالد الذي يريد أن يعاونه أن يبدأ بفحص شعوره هو نحو طفله : هل لديه مخاوف متعلقة بحبه لطفله ؟ هل قام دون قصد منه بتعبير الطفل بمقارنته باخوانه أو اخواته ؟ هل عكس الوالد مشاعره نحو زوجته ، أو الأم مشاعرها على الطفل ؟ هل طالب الطفل بأكثر مما

يستطيع ؟ بطاعة عمياء مثلا ؟ أو مستويات عالية في التحصيل
المدرسي أو الألعاب ؟ وهل لم يشترك الطفل في الحياة
الأسرية ؟

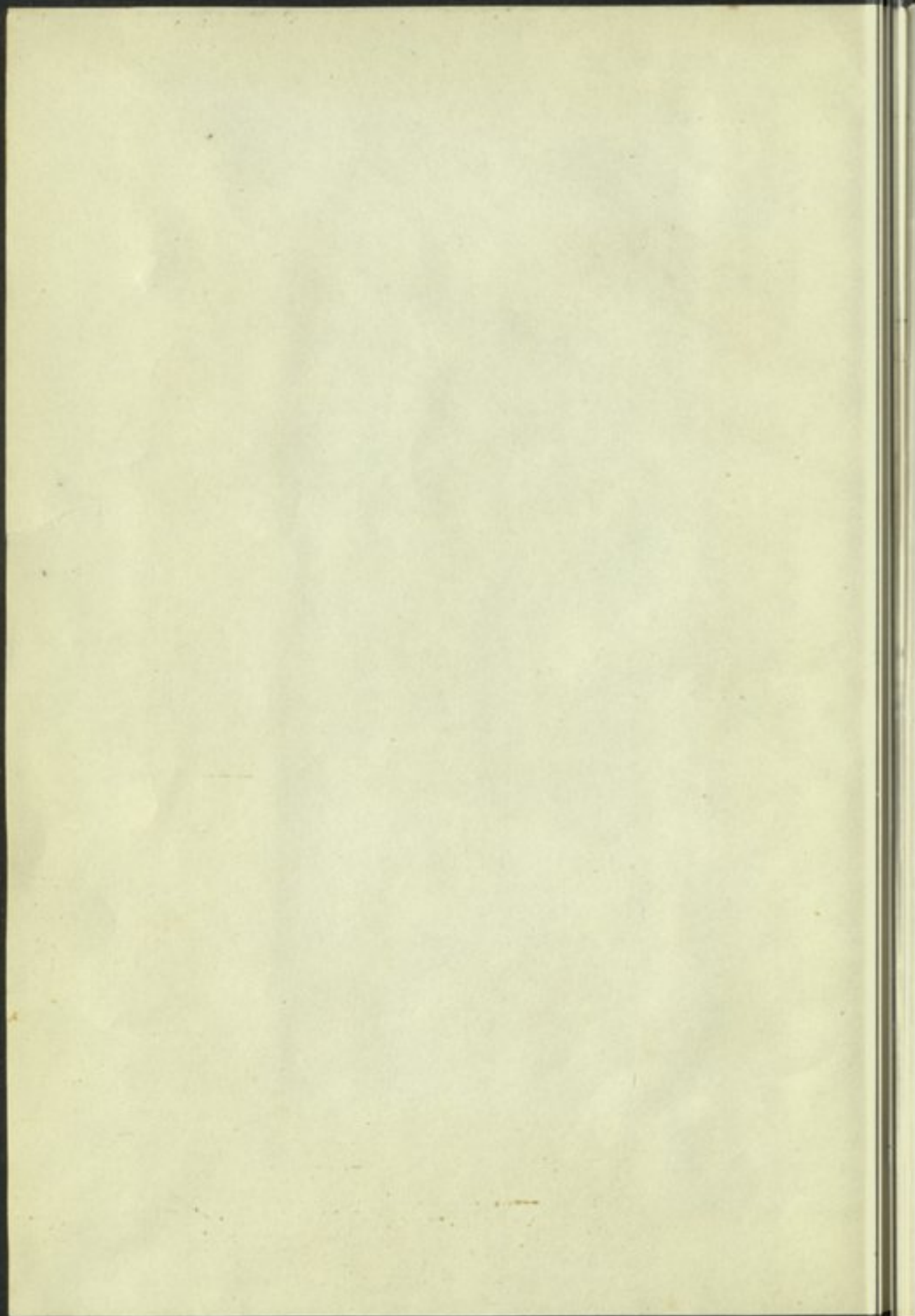
هناك نواح كثيرة من العلاقة بين الوالد والطفل يمكن
أن تسبب مضايقة له ، وكثيرا ما يستطيع الأب والأم اكتشاف
سبب تضايق الطفل عن طريق المناقشة الصريحة ، وأحيانا
يحتاجان الى شخص خارج الأسرة كالموجه الاجتماعي .

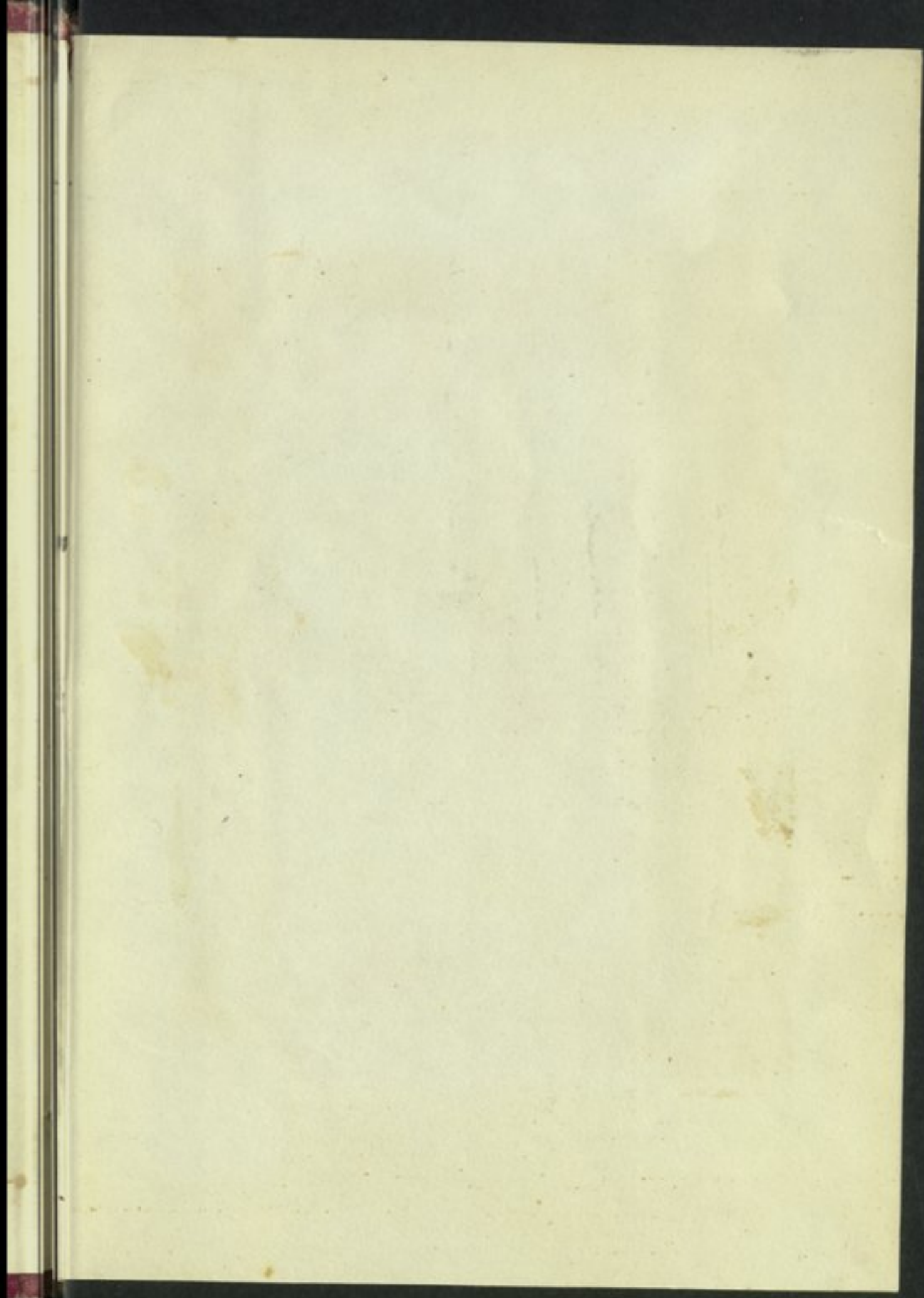
مسيرة طفلك

كثير من الآباء يسايرون أطفالهم ، لدرجة أنهم يعرفون
بالبدية متى يشعر الطفل بالضيق ، وماذا يجب عليهم أن
يعملوه ازاء ذلك ، فهو لاء الآباء يتصرفون من تلقاء أنفسهم
ولا يحتاجون مثلا للبحث في كتاب ، وليست هذه البدية
سمة موروثه لديهم ، وانما هي نتاج احساسهم المتكرر
بحاجات الطفل واستعداده للاستجابة ، وهذا التنبه لحاجات
الطفل وذاك التهيؤ يكون أيضا لدى المهرة من المدرسين ،
ولا يتعلق مطلقا بتعليمهم العالي وانما هو نتيجة للاحساس
الحماسي الذي لا يمكن أن يلحق ، ولكن المعرفة تعاون أيضا
في هذا الصدد ، وهذا هو السبب الذي من أجله تكتب أمثال
هذه الكتيبات لترشد الآباء والأمهات والمدرسين الذين
يرجون لأولادهم نموا صحيحا .

ولا نستطيع مطلقا أن نخرج أطفالا خالين تماما من

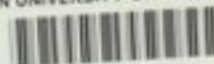
الخوف ، وحتى اذا استطعنا ذلك فلن يكون هذا من الحكمة ،
ولكننا نستطيع أن نعاون الأطفال أن ينموا حتى مرحلة
نضوجهم غير مثقلين بمشاعر القلق الهدامة ، وأن ينشأوا
أحرارا لديهم نشاط تلقائي ، قادرين على الانشاء ، ومزودين
بقدره أوفر على أن يتمتعوا أنفسهم بالحياة ، ويساهموا في
اسعاد الآخرين .





القوصى، عبد العزيز
مخاوف الاطفال

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001707

American University of Beirut



136.7273

General Library

136.7273
R82 F A