

ابني شديد الخوف والفرع.. ماذا أفعل؟



الأحد 22 يوليو 2018 10:03 ص

يجيب عنها:

محمد سعيد الجمل

السؤال

ابني يفرع من النوم كثيرًا ويحكى لي أحلامًا مزعجة وكثيرًا ما يطلب مني أن أنام بجانبه، وقد ازداد الأمر سوءًا بعد اعتقال أخيه من البيت أمامه، فماذا أفعل؟

الجواب

أختي الفاضلة، طبقًا لدراسات علمية فإن نحو نصف الأطفال تقريبًا يعانون من مخاوف مختلفة؛ إذ الخوف انفعال قوي نتيجة الإحساس بوجود خطر أو توقع حدوثه.

ومع مشاهد اقتحام قوات الشرطة للمنزل وما صاحب ذلك من عنف ثم اعتقال شقيقه أمامه يزداد إحساس الطفل بالخوف.

ومع الأفلام والمسلسلات المرعبة التي يحلو للبعض مشاهدتها، بل وترك الأطفال يشاهدونها يتعمق الخوف لدى الطفل وإن لم يظهر ذلك أثناء المشاهدة.

ومع السخرية أو القسوة التي يمارسها البعض مع الطفل الذي يتبول في فراشه يزداد خوفه من ردود الأفعال تلك.

وكذلك مع العقاب الشديد الذي يتسم بالقسوة يتعمق الرعب والخوف في نفس الطفل.

ثم مع التهديد بالحقنة والقطة والكلب والوحش واللصوص والعمالقة والظلام تراكم المخاوف عند الطفل.

والمعروف أن الصحة النفسية للطفل لا تتحدد بما إذا كان لديه مخاوف أم لا، فالمخاوف كما أوضحنا موجودة عند الأطفال بنسب مختلفة، ولكنها تتحدد من خلال مقدرة الطفل على التغلب على مخاوفه والاستجابة لوسائلنا العلاجية.

استمعي للطفل عندما يعبر عن مشاعر الخوف ولا تسخري منه بمثل قولك: [لا تكن جبانًا]. أو [دعك من هذه الأفكار السخيفة].

ولا تتحدثي معه كثيرًا عن الموت والظلام والسحر وما شابه، وإن تحدثت أحد عن ذلك أمامه فعليك أن تمنعيه أو تغيري الموضوع حتى يقوم طفلك أو ينام.

ومثل ذلك تغيير القناة التلفزيونية التي تعرض مشهدًا مخيفًا في مسلسل أو فيلم درامي أو وثائقي.

ولا تتحدثي أمامه عن تعذيب المعتقلين أو اعتقال ذويهم ما دام قابلاً للخوف بهذا الشكل.
دائمًا حدثيه عن الشجاعة واحكي له قصص الشجعان الأبطال.

واتركي له ذكرى سعيدة عند انقطاع الكهرباء أو إطفاء المصباح من خلال حكاية قصة لطيفة أو تغنين له أغنية يحبها كي تُحدث عنده رابطًا إيجابيًا بين الظلام والأشياء اللطيفة التي يحبها.

واحرصي (قدر المستطاع) على إخفاء جو التوتر في البيت مهما كانت الأسباب الداعية لذلك.

والعبي معه كثيرًا فهو أحد الأسباب الفعالة المزيلة للخوف عند الأطفال.

ولا تنسي أن يردد معك [آية الكرسي] قبيل النوم مباشرة ولتكن آخر ما يقول قبل أن ينام وإن ساعدته أن ينام على وضوء كان خيرًا .

