



كيف تساعدنا الطفل على إزالة مخاوفه؟

الخوف هو حالة انفعالية تشعر بها كل الكائنات في بعض المواقف فيظهر بأشكال عدة وبدرجات متفاوتة. وعلى هذا فإن المخاوف هي جزء من الطفولة ترتبط بها وكل طفل يتعلم نوعية معينة من المخاوف بعضها مفيد ويساعد على تجنب الخطر كالمخوف من السيارة المسرعة أو الحيوانات المؤذية إلا أن المخاوف الحادة والكثيرة قد تؤثر في نمو الطفل النفسي والاجتماعي.

مخاوف الطفولة الشائعة □

□ تتمحور مخاوف الطفل حول الشبح في الخزانة ان تكون وحيداً الظلام الكلاب أو الحيوانات الكبيرة الأخرى المرتفعات. أخذ الحقن أو الذهاب إلى الطبيب أصوات غير مألوفة أو عالية وحوش خيالية - الشيء الموجود تحت السرير... إلخ.

□ حلول للتغلب على المخوف

□ منح الأطفال فرصة التدريب على تجاوز المواقف الصعبة: ربما تكون وحدك

أي علميه كيف يتغلب على التوتر عن طريق سرد القصص وقراءة كتب الأطفال التي تصف التعامل الإيجابي مع المشاكل والأحداث الصعبة وعن طريق لعبة التمثيل والألعاب الإيهامية الأخرى. □

- لا توصلي لهم رسالة مفادها أنك ووالدهم موجودان دائماً لحمايتهم طبعاً هذا لا يعني سحب كل الدعم. ووضع الطفل فجأة في غرفة ذوم المظلمة وقول: إلى اللقاء! كن شجاعاً! أراك في الصباح! بل أرشدي الأطفال برفق إلى أن يصبحوا مستعدين لتولي زمام الأمور بأنفسهم.

□ ساعدي طفلك على التحدث عما يخيفه:

□ ندعيه يتحدث عما يخيفه قد يعرف الأطفال ما الذي يخافون منه لكن ليس لديهم دائماً الكلمات التي يشرحونها. اطرحي عليهم أسئلة محددة يمكن أن تساعدك في معرفة مخاوفهم على سبيل المثال إذا كان الطفل يخاف من الكلاب يمكنك أن تقولي ما الذي يجعل الكلاب مخيفة؟ هل فاجأك كلب أو ضربك؟ هل هناك كلب معين تخاف منه؟ بمجرد أن تفهمي سبب خوفه سيكون بإمكانك مساعدته.

□ أظهري التعاطف ولما تكوني غير مبالية: لا تكوني غير مبالية عندما يقول طفل إن شيئاً ما يخيفه فبدلاً من تقولي له: هيا هذا ليس مخيفاً! أسأليه ما الذي تخاف منه؟ حاولي أن تعرفي سبب قلق الطفل. فبمجرد طمأننته سيزول جزء كبير من خوفه.

- ارسمي خطة معينة: خطة قبل النوم

- على سبيل المثال إذا طلب الطفل منك الجلوس معه في الغرفة حتى يغفو فيمكنك الموافقة شريطة أن يحاول إطفاء الضوء والنوم بمفرده بحلول نهاية الأسبوع. وتأكد أن مع الصبر سيصل لهذه النتيجة.
- وتكون الخطوة كما يلي:
- الليلة الأولى: اقرئي له قصة طويلة ثم أطفئي النور واعتمدي على النور الحافت واجلسي قليلاً في الغرفة. وعندما تخرجين اتركي الباب مفتوحاً قليلاً.
 - الليلة الثانية: اقرئي قصة قصيرة ثم اعتمدي على الإضاءة الخافتة واخرجي وأغلقي الباب.
 - الليلة الثالثة: بهدوء قللي له (ممنوع التحدث أو اللعب) حتى تنام.
 - الليلة الرابعة: اقرئي القصة ثم أطفئي الأنوار تماماً وأغلقي الباب.
 - شجعيه وامدحي سلوكه: لا تفقدي إرادتك لا تتراجع وامتدحي شجاعته في اليوم التالي على بقاءه وحده في الغرفة ريثما يغفو ليلة البارحة أي دعي طفلك يعتقد أنه قادر على معالجة مخاوفه وقولي له: أنت شجاع جداً! فهذا سيشعره بمزيد من الثقة.
 - زوري الطبيب إذا احتاج الأمر: زوري الطبيب النفسي هناك مخاوف لا تحتاج إلى التدخل في حياة الطفل من قبل الطبيب إذا تعلم مواجهتها بشكل منتظم مثل المخوف من الظلام أو الذهاب إلى الطبيب أمر ضروري ولكن ليست كل المخاوف متساوية.
 - فإذا كانت مخاوف طفلك مستمرة أو شديدة للغاية وتؤثر على حياته اليومية هنا يجب اللجوء إلى الطبيب خصوصاً إذا ظهرت عليه هذه العلامات:
 - القلق المفرط: كأن يتحدث عمّا يقلقه باستمرار.
 - يفقد قدرته على الاستمتاع بحياته أو المشاركة في الأنشطة. على سبيل المثال رفض الذهاب في رحلة صفية إلى المتنزه لأنه قد يكون هناك كلاب.
 - أن يصاب بعلامات القلق الشديد مثل ذوبان الهلع أو السلوك القهري أو التخريبي أو الانسحاب من الأنشطة أو المدرسة أو الأسرة.