

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# الخوف لدى الأطفال

## أسبابه وعلاجه

د. جمال حامد الحامد

استشاري طب أسرة ومجتمع

# الفهرس



- 1- دراسة حالة .
- 2- المقدمة .
- 3- تعريف الخوف.
- 4- الفرق بين الخوف والقلق
- 5- أنواع الخوف .
- 6- أسباب الخوف لدى الأطفال .
- 7- سمات الخوف لدى الأطفال .
- 8- التشخيص .
- 9- أساليب الوقاية والعلاج من الخوف .
- 10- كيفية تعامل المعلم مع الطالب الذي يعاني من ظاهرة الخوف .

# مقدمة



- حبا لله سبحانه وتعالى الإنسان بقدرات هائلة للحفاظ على حياته ومساعدته على درء الأذى عن نفسه ، ومن هذه النعم نعمة الخوف ، ولا غرابة في ذلك ، وانفعال الخوف موجود لدى جميع أنواع الكائنات الحية .
- إن مرحلة الطفولة من المراحل الهامة في حياة الإنسان التي يتجلى فيها هذا الانفعال نظراً لشفافية التعبير عند الأطفال عن انفعالاتهم .
- ان هذه الانفعالات تشير إلى حاجة الانسان إلى الأمان وما قد يهدد هذه الحاجة من مخاطر ومثيرات .
- علماء النفس متفقون أن الأنماط الانفعالية للفرد تتغير باستمرار منذ الطفولة المبكرة وحتى بعد سن الرشد ذلك بتأثير من معارفه المكتسبة

- ان المخاوف إما أن تكون مكتسبة نتيجة لتعامل الطفل مع بيئته أو مخاوف غريزية ( فطرية ) مثل الخوف من الأصوات العالية أو فقدان التوازن أو الحركة المفاجئة .
- ان من أكثر أنواع الخوف شيوعاً لدى الأطفال هو الخوف من الظلام والمخلوقات الوهمية ( الأشباح، العفاريت ، ..... الخ )





- خلال السنة الخامسة أو السادسة تكون المخاوف الشائعة للأطفال من المدرس ، المرض ، النار ، الحوادث الطبيعية الكونية ( الرعد ، البرق ، العواصف ) وكذلك من الحشرات .
- هناك أنواع كثيرة من المخاوف تختفي بسرعة ، وهناك أنواع أخرى قد تظل ، لذلك يجب التدخل الفوري للعلاج لأن ذلك يؤدي إلى نجاح المعالجة في أكثر من 80% من الأطفال المصابين بالخوف الشديد ( الفوبيا ) .

- أن المخاوف الشديدة لا تذهب ببساطة وأن التجاهل أو العقاب لا ينفعان في هذا المجال وقد تتحول إلى مخاوف مزمنة تؤدي إلى اضطراب في علاقات الطفل الاجتماعية والأكاديمية وعدم القدرة على التكيف مع الحوادث .

- ان الأحداث المؤلمة في حياة الطفل يجب أن تعالج فورياً .

- ان القسوة الشديدة في معاملة الطفل ( تسلط الوالدين ) يولد أطفالاً خائفين .



## دراسة حالة

- ابني يبلغ من العمر ( 5 سنوات ) يعاني من مشكلة الخوف من كل شيء وكثرة البكاء عند مشاهدة أي غريب او حيوان ويخاف من البقاء في الغرفة لوحده ودخول الحمام بمفرده . حاولت اخراجه من حالة الخوف الدائمة التي يعيشها ولكن لم تنفع معه كل المحاولات وأحياناً أصرخ في وجهه وأتركه يبكي لعله يتشجع ولكن دون جدوى . انا قلقة ولا أدري ماذا أفعل أفيدوني مشكورين .

والدة الطفلة





# تعريف الخوف



## تعريف الخوف :

لغةً : للخوف معان متعددة تدور حول  
(الحذر، الخشية، الرهبة، الجزع، الفزع، الرعب، الهلع)

وهناك عدة تعريفات للخوف كما عرفها العلماء النفس :

1- الخوف حالة شعورية وجدانية يصاحبها انفعال  
نفسي وبدني تنتاب الطفل عندما يشعر بالخطر  
ويكون مصدر هذا الخطر داخلياً من نفس الطفل أو  
خارجياً من البيئة .

**تعريف آخر :** الخوف انفعال قوي محزن ينتج من احساس بوجود خطر يهدد كيان الفرد الجسمي والنفسي أو توقع حدوثه **ولا يقوى الفرد على مواجهته والتغلب عليه .**

**تعريف آخر :** حالة انفعالية داخلية صعبة يشعر بها الانسان في بعض المواقف وسلك السلوك الذي يبعده عن مصدر الخوف .

**ويكون التعريف :** هو حالة انفعاليه داخلية طبيعية يشعرها الانسان في بعض المواقف ويجعله يتصرف بسلوك يبعده عن مصدر الخطر .





هناك سؤال يطرح نفسه!!!

هل الخوف انفعال فطري ( غريزي ) كامن في النفس الانسانية أو هو انفعال وسلوك مكتسب يتعلمه الطفل نتيجة تعرضه لمؤشرات خارجية بيئية ؟

1- النظرية الأولى : أن سلوك الخوف فطري ، غريزي ويستدلون بأن الطفل عندما يولد يستهل باكياً ( صيحة الميلاد) بعيداً عن الخوف لانتقاله من بيئة الرحم إلى بيئة الدنيا ويصاحبها من تغيير ( البيئة) وكذلك الطفل لو سمع صوتاً عالياً أو مفاجئاً فيعتبره الفزع والخوف ويتم البكاء وظهور بعض المنعكسات ( Reflexes ) الكامنة في تكوين الطفل .

**2- النظرية الثانية :** تعلم الخوف وأنه سلوك مكتسب وناشئ عن مبدأ التعليم ، وأنه سلوك يتعلمه الطفل وان الطفل يولد متجرد من الخوف وما يظهره في مراحل عمره الأولى شيء مكتسب وحصيلة ما تعلمه وشاهده وأحس به وأن الطفل مقلداً محاكٍ للمشاعر وهذه النظرية تقول أنه يمكن أن يخاف الطفل من شيء غير مخيف وقد لا يخاف من شيء يستحق الخوف لأن شاهد من حوله يفعلون ذلك .

الحقيقة أن الخوف انفعال فطري مكتسب في آن واحد وأن المخاوف الكثيرة فيتعلمها من البيئة التي يعيش فيها فالبيئة التي يتميز افرادها الشجاعة وقوة البأس يشب الطفل شجاعاً والعكس بالعكس .



هناك سؤالاً يطرح نفسه !!!

ما الفرق بين الخوف والقلق ؟

كلاهما ملتصقان ومرتبطان بإحساس الإنسان بالخطر أو التهديد بوقوعه ، وعلى الرغم من اختلاف مدلوليهما إلا أن الخوف والقلق لهما نفس الاعراض النفسية والعضوية (الجسمية ) وهناك بعض الفروق وهي :

القلق	الخوف	السلوك
غير محدد	واضح وموجود	نوع الخطر
انفعال مؤلم ولا يستطيع أن يفعل شيئاً	قادر على القيام بسلوك الدفاع عن نفسه	تفاعل الفرد مع الخطر
يصعب إزالتها	يسهل إزالتها	أسباب الخوف
يصعب تحديده وبالتالي يصعب تجنبه	تجنب الخطر	طريقة العلاج

## يمكن تقسيم الخوف إلى قسمين :

1- الخوف العادي .

2- الخوف المرضي / فوبيا

1 – الخوف العادي :- هو خوف غريزي ومكتسب يواجهها كل انسان في حياته العادية حين يخاف من مثيرات مخيفه مثل على سبيل المثال لا للحصر.

■ الخوف من المرض والفشل .

■ الخوف من الرسوب في الامتحانات والعقاب .

■ الخوف من غضب الله .

■ الخوف من الحيوانات المؤذية .

2 - الخوف المرضي :- خوف شاذ ودائم ومتكرر ومتضخم مما لا يخيف في العادة ولا يعرف له المريض سبباً ، وقد يكون الخوف من شيء وهمي ( غير حسي ) كالخوف من الموت والأشباح والعفاريت وهذا ليس من السهل السيطرة عليه لأن هذا النوع من الخوف يسيطر على سلوك الطفل وقد يصاحبه القلق والعصبية والسلوك القهري ولا يعرف الشخص له سبباً يطلق عليه الخوف المرضي ( الفوبيا) .



• تلخيص الخوف المرضي :

- سلوك شاذ ، لا يخيف في العادة ،  
دائم ومتكرر ، لا يعرف الطفل له سبباً  
يعيق الطفل اجتماعياً ونفسياً .



# ما هي أمثلة الخوف المرضي أو الفوبيا ؟ Phobias



1-الاكروفوبيا: الخوف من الأماكن المرتفعة.

2-الاكلوفوبيا: الخوف من الأماكن المزدحمة.

3-كلاستروفوبيا: الخوف من الأماكن المغلقة.

4-فسيوفوبيا: الخوف من التلوث.

5-توكوفوبيا: الخوف من التسمم .

- ان المخاوف المرضية تختلف اختلافاً كبيراً في شدتها فهي تتراوح بين قدر يسير من عدم

الارتياح إلى الذعر الشديد والهلع الذي يخل بكيان وسلوك الفرد.

# أنواع الخوف لدى الأطفال :



## الخوف من الذهاب للمدرسة (School Refuse):

ويسمى الخوف من المدرسة ( School Phobia ) ، ظاهرة ليست قليلة الحدوث ، فالطفل يخاف من الذهاب ويرفض المدرسة تماماً ويشعر الطفل بأعراض عضوية ( الصداع الأم البطن / الغثيان ) وأعراض نفسية سلوكية مثل البكاء الشديد والعصبية .

### أسبابه :

- قلق الانفصال ، خوف الوالدين على الطفل والاهتمام الزائد .
- الاعتمادية الزائدة للطفل على الوالدين ( الدلال ) .
- التوتر في العلاقات الأسرية — الخوف من مواقف في المدرسة ( عقاب المعلم ، الاعتداء على الطلاب ..... الخ )

## الخوف من فقدان العاطفة :

من أهم المخاوف الشائعة لدى الأطفال بسبب فقد الحب والحنان في الأيام المبكرة من حياة الطفل  
**مثال :** غياب الأم العاملة ( المعلمة ) لفترة طويلة عن المنزل ، او فقدان الأب كلية ، مرض الأم ، الانفصال ، كل ذلك يهدد الأمن العاطفي والثقة بالنفس ويزرع الخوف في قلب الطفل .

## أمثلة الخوف لدى الأطفال :



1- خوف الطفل من الوحدة والبقاء بمفرده في المنزل لأن الطفل يفقد مصدر الأمن بالنسبة له ، كذلك يعتبر بعض علماء النفس ان العزلة هي المصدر الأكبر للربح في الطفولة .

2- الخوف من الموت: هي من المثيرات الغير ملموسة لدى الأطفال وإن موت شخص عزيز للطفل يؤدي إلى صدمة نفسية خصوصاً إذا كانت الواقعة هي الخبرة الأولى في حياته .



3-الخوف من الظلام : لارتباطها بالخيال الواسع للطفل وكذلك لارتباط الظلام بالجن والعفاريت والتي تكون محزنة في ذاكرة الطفل .

4- الخوف من الحشرات والحيوانات: خصوصاً تلك التي تنتشر في محيط الطفل مثل القطط ، الفئران ، الكلاب والصراصير ، وقد يتعمم الخوف لدى الأطفال على الخوف من الحيوانات ذات الفراء أو الريش .

5- الخوف من الأماكن الغريبة: مثل محلات الجزارة ، الصيدليات، العيادات، الأطباء

6- الخوف من دلائل الموت وما يرتبط به: يخاف من الجروح والعمليات الجراحية، عيادات الأسنان وتناول الدواء والحقن.

7- الخوف من ركوب بعض الوسائل : ركوب الطائرة ، ركوب المصاعد الكهربائية.

8- الخوف من بعض الأدوات : السكاكين، المكنسة الكهربائية.





• 9- الخوف من مقابلة الغرباء: ويصاحبها مشاعر الخجل ويخاف من توجيه الأسئلة إليه من بعض الزوار.

• 10- الخوف من أشياء ارتبطت بموقف مثير .

• 11- الخوف من مشاعر الغضب التي تنتاب الكبار خصوصاً عندما يرتفع الصوت عند الخصومات فيرتفع صوت الطفل بالبكاء مع الخوف والهلع.

## مخاوف الأطفال في الأعمار المختلفة :



السنة الأولى من العمر : يخاف من الأصوات العالية والضجيج المفاجئ وكذلك يخاف من السقوط المفاجئ .

- عمر ( 2-6 سنوات ) تتركز مخاوف الطفل حول الحيوانات مثل القطط والكلاب ، والآلات الكهربائية المستخدمة في المنزل .

- عمر ( 7-12 سنة ) تتركز مخاوف الطفل في هذه المرحلة على الأخطار الوهمية وأخطار الظلام والكائنات الخيالية مثل الأشباح والعمالقة ومخاوف الموت ، والمخاوف التي تتعلق بالذات والفشل .

# أسباب ظاهرة الخوف

1- تخويف الطفل من الأشياء المرئية مثل الحيوانات أو الحسية كالظلام أو الحيوانات كالأشباح وتكرار ذلك عليه.

2- تخويف الطفل ومشاهدة انفعالاته من باب التسلية والضحك.

3- تخويف الطفل من الأشياء النافعة كالطبيب والدواء والإبرة فيتولد لدى الطفل الخوف من هذه الأشياء .

4- استخدام أسلوب العنف والترهيب بدل من الترغيب واللين في تنفيذ الأوامر في داخل المنزل .







5- قمع انفعال الطفل دون تفهم تلك الانفعالات  
ولجوء الوالدين إلى العقاب من ذلك السلوك.

6- تخويف الطفل وزرع المخاوف من الأبوين  
والمربين لكي يرغبوا الطفل على تنفيذ الأوامر  
المطلوبة منه.

7- النقد واللوم والسخرية من الطفل التي تبدو  
عليه سلوك الخوف وجعلها وسيلة للاستمتاع  
والضحك.

8-السيطرة الشديدة من قبل الأبوين على الطفل يلجأ الطفل إلى ظاهرة الخوف لشد انتباه الابوين نحوه ، فيكون ذلك ذريعة لغض الطرف عن تصرفات الطفل الخاطئة .

9- ضعف البنية الجسمية للطفل وسوء التوافق تجعله يكون أكثر عرضة من غيره واستعداد لظهور سلوك الخوف ومن ثم العجز عن مقابلة أبسط الأخطار .

10- الصراعات والاضطرابات الاسرية والتسلط الذي يمارسه احد الأبوين نحو الطفل يفقد بعض الأطفال الشعور بالأمن والاستقرار النفسي .

11- أسباب غامضة تعترض الطفل ثم تعود مرة أخرى وأحياناً ترتبط بالأصوات المفاجئة وفي الغالب تتلاشى .

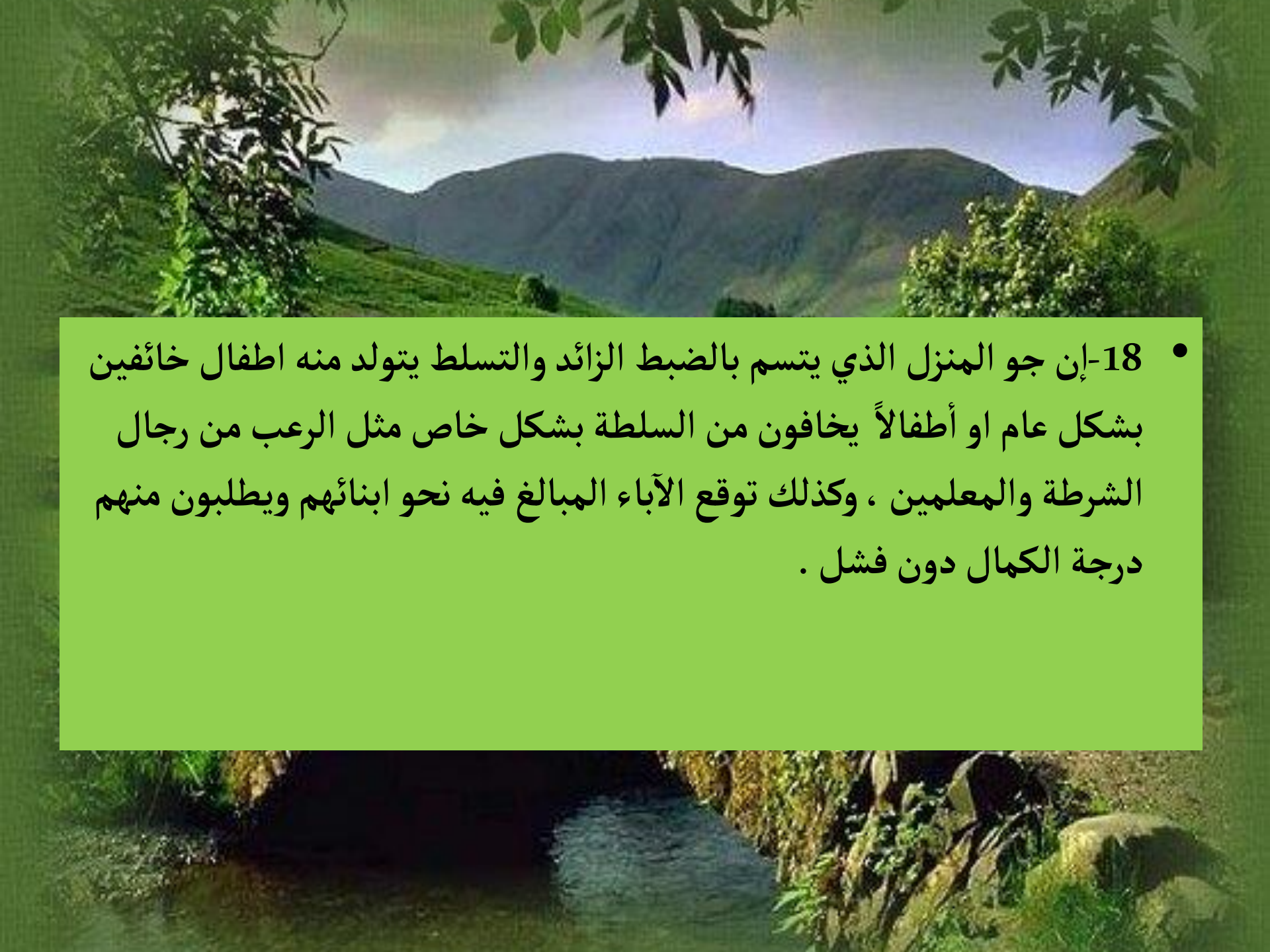


- التدليل والحماية الزائدة للطفل تزيد من مخاوف الطفل وكذلك خوف الأسرة من المستقبل المجهول تنعكس على الأطفال .  
13- مرور الطفل بخبرات مؤلمة ، ترسخ في ذهن الطفل وتكرر امامه في كل حين . 14- سرد القصص المخيفة للأطفال خصوصاً قبل النوم أو مشاهدة الأفلام المرعبة والمزعجة .

15- ظهور المخاوف لدى الأطفال يكون انعكاساً لمخاوف الأبوين عن طريق ما يسمى الإيحاء والمشاركة الوجدانية فيخاف الطفل مما يخاف منه الأبوين مهما كان ذلك الشيء (الضفدع)

16- فقد الأمن النفسي في المنزل (جو ممتلئ قلق وخوف).

17- خوف الطفل من الأمور المجهولة (الغيبيات) التي لا يمكن للطفل إدراكها حسياً مثل الموت ، جهنم ، الشيطان .... الخ .

- 
- 18-إن جو المنزل الذي يتسم بالضبط الزائد والتسلط يتولد منه اطفال خائفين بشكل عام او أطفالاً يخافون من السلطة بشكل خاص مثل الرعب من رجال الشرطة والمعلمين ، وكذلك توقع الآباء المبالغ فيه نحو ابنائهم ويطلبون منهم درجة الكمال دون فشل .

## • 19- الاقتران الشرطي :

نقصد به انتقال الخوف بالمجاورة والاقتران وربط الطفل بين شيء يخافه من شيء لم يكن يخافه من قبل مثل خوفه من الظلام لوقوع حادث مروع للطفل في الليل ومثل خوفه من صوت جرس المدرسة لارتباطه بضرب المعلم له في الحصة بشدة .



ما هي أنواع الخوف ؟

هل الخوف مفيد للإنسان ؟

إن الخوف انفعال مفيد للإنسان وهو امر ضروري يؤدي إلى حماية الفرد ويدفعه إلى الهرب من الخطر وتدفع الشخص لاتخاذ طرقاً وقائية وأخذ الحذر والحيلة لذلك الخوف أحد مكونات حياتنا السوية .  
الخوف يدفع الأفراد إلى ان يتحدوا لمواجهة الشدائد



## • درجات الخوف

- 1- الدرجة المنخفضة ( انعدام الخوف )
- 2- الدرجة العادية ( الخوف الطبيعي - المعتدل )  
( .
- 3- الدرجة المرتفعة ( الخوف الشديد ) ( فوبيا -  
( مرضي )



## انواع الخوف لدى الأطفال :

- 1- خوف الطفل من الوحدة والبقاء بمفرده في المنزل لأن الطفل يفقد مصدر الأمن بالنسبة له ، كذلك يعتبر بعض علماء النفس ان العزلة هي المصدر الأكبر للرعب في الطفولة .
- 2- الخوف من الموت: هي من المثيرات الغير ملموسة لدى الأطفال وإن موت شخص عزيز للطفل يؤدي إلى صدمة نفسية خصوصاً إذا كانت الواقعة هي الخبرة الأولى في حياته .
- 5- الخوف من الأماكن الغريبة: مثل محلات الجزارة ، الصيدليات، العيادات، الأطباء.



3-الخوف من الظلام : لارتباطها بالخيال الواسع للطفل وكذلك لارتباط الظلام بالجن والعفاريت والتي تكون محزنة في ذاكرة الطفل .

4-الخوف من الحشرات والحيوانات: خصوصاً تلك التي تنتشر في محيط الطفل مثل القطة ، الفئران ، الكلاب والصراصير ، وقد يتعمم الخوف لدى الأطفال على الخوف من الحيوانات ذات الفراء أو الريش .

## مخاوف الأطفال في الأعمار المختلفة :

السنة الأولى من العمر: يخاف من الأصوات والضجيج المفاجئ وكذلك يخاف من السقوط المفاجئ .

عمر ( 2-6 سنوات ) تتركز مخاوف الطفل حول الحيوانات مثل القطط والكلاب ، والآلات الكهربائية المستخدمة في المنزل .

- عمر ( 7-12 سنة ) تتركز مخاوف الطفل في هذه المرحلة على الأخطار الوهمية وأخطار الظلام والكائنات الخيالية مثل الأشباح والعفاريت ومخاوف الموت ، والمخاوف التي تتعلق بالذات والفشل .



## أعراض وسمات الخوف لدى الأطفال



- عضوية / فسيولوجيه :

- خفقان وسرعة ضربات القلب .

-- زيادة التعرق على والوجه والأطراف .

-صعوبة في التنفس مع شحوبه الوجه.

-برودة الأطراف والشعور بالقشعريرة.

-الرغبة في التبول او الذهاب للحمام.



الشعور بالإجهاد والتعب وفتور في الجسم مع الآم في العضلات .

-جفاف الحلق مع صعوبة في إخراج الكلمات ( الحبسة الصوتية)

-فقدان الشهية للطعام.

-الأرق وقلة النوم.

-الاستعداد للصراع أو البكاء أو الهرب

-الشعور بفقدان التوازن وشبه الإغماء في حالات الخوف الشديد ( الهلع )

-اضطراب الجهاز الهضمي - اسهال شديد .

## ب- المظاهر والسمات السلوكية النفسية :

تكون هذه السمات حسب درجة الخوف وشدته

أ – السمات السلوكية :

- الخجل / قضم الأظافر / التبول اللاإرادي / الأحلام والكوابيس المزعجة
- ضعف الإرادة / الإرادة المتهورة / انخفاض انجازه في المدرسة والمنزل / حذراً مشتتاً / ضعف العلامات الاجتماعية / القدرة على تكوين صداقات ( المدرسة ) .
- حالة ترقب وتوجس لدى تعامله مع الآخرين .
- قد يشعر بان الآخرين يترصدون به الدوائر .
- قد يكون أكثر صرامة وشدّة مع من هم أضعف منه .

## ب- السمات والتغيرات الوجدانية :

- تناقض وجداني شديد قد ينقلب الصديق الحميم عدواً لدوداً وهذه مشاعر حقيقية ليست متصنعة.

- -التذبذب بين الخوف والغضب وإن كان يغلب عليه مشاعر الخوف .

- الانفعالات الشديدة: عند اشتداد الخوف تظهر عليه بعض الانفعالات وأعراض هستيرية وقد يعاني من بعض الهلوسات البصرية أو السمعية.



## الوقاية من ظاهرة الخوف المرضي:

- 1- تهيئة الطفل وبيان كيفية التعامل مع التوتر والمشكلات التي تواجهه من خلال الشرح والتوضيح له، المناقشة حول الخبرات القديمة الشديدة (الصدمات)، يطلب منه تمثيلها في الألعاب وفي أدوار بينهم.
- تنمية اساليب تربوية وفعالة لدى الطفل في تعامله مع البيئة وتجنب الحماية الزائدة والتدليل مع عدم تجاهل مخاوف الطفل دون ايجاد الحل المناسب لها .



- 2- ينبغي للمربين ( الوالدين / المعلمين ) ان يكونوا متعاطفين ومتفهمين ما يعاني الأطفال من مخاوف ويتطلب ان يتم تقديم الأمان لهم والشعور بالطمأنينة والتفاعل السليم مع الحوادث والأزمات التي تحدث في المنزل وأمام مرئى الأطفال دون اضطراب أو توتر وإظهار الحب والاحترام نحو الأطفال وحرية التفكير وتقبلها .

• 3- مشاركة المربين مع اطفالهم في الهموم والمخاوف دون المبالغة فيها بعين العقلانية والهدوء.

4-التعرض التدريجي لمواقف مخيفة مثل رؤية بعض الحيوانات أو دخول المستشفيات فهذا قد يحصنه ضد الخوف الناتج على التعرض لهذه المواقف .

5-مساعدة الطفل على التعبير عن المشكلات التي يشعر بها ومشاركته همومه .

## وسائل علاج المخاوف لدى الأطفال والوقاية منها :

- 1- البدء في تحديد مصدر المخاوف وتحديد المهارات المطلوبة في معالجة تلك المخاوف
- 2- إحاطة الطفل بالحب والثقة والاطمئنان والدفع العاطفي وتخفيف الشعور بالحساسية الزائدة.
- 3- يجب عدم السخرية من مخاوف الطفل او معايرته بها .
- 4- تجنب الكذب على الطفل بأي حال من الأحوال خصوصاً عند ذهابه إلى من يخاف مثل المستشفى ويتم تهيئة الطفل لذلك ويشرح للطفل ما سيقدم له في العيادة .



- 5- تحويل التخيل السلبي (المخيف) إلى تخيل ايجابي وذلك عن طريق القصص المشوقة لحياة الطفل بعيداً عن جو التوتر وإعطاء الطفل فرصة للاسترخاء والراحة.
- 6- توفير المحيط الأسري الهادئ الذي يلبي حاجات الطفل الأساسية والنفسية والشعور بالأمن النفسي .
- 7- أن يكون سلوك المحيطين بالطفل يتسم بالتوازن النفسي بعيداً عن نوبات الهلع والفرع خصوصاً وقت الصدمات .
- 8- استغلال الخوف البناء في تغذية إيمان الطفل بالله وتنمية شخصيته وعدم الاسراف في تخويف الطفل من العقاب والنار.

13- ابعاد الطفل من مثيرات الخوف كالقصص الخيالية والخرافية وقصص  
الأشباح.

عدم استعمال الأمور الحيوية والهامة في حياة الطفل مثل ( المدرسة /  
المعلم / الطبيب / الأسرة ) وجعلها وسيلة للعقاب وزرع المخاوف في قلب  
الطفل

ابعاد النزاعات الأسرية في المنزل بعيداً عن الأطفال حتى لا يفقد الأمن  
النفسي في المنزلي المنزلي .

12- معالجة أسلوب الأبوين المتسلطين على الطفل حتى لا يكون سبباً في  
فقد الأمان النفسي و حرية التفكير والكلام فيتولد عند الطفل الخوف  
من الوقوع في الخطأ .

13- عدم عقد مقارنة بين الأطفال لأن ذلك يفقد الثقة في نفس الطفل  
خصوصاً من أقرب الناس إليه .

14-الاعداد للتكيف مع الضغوط الاجتماعية وغيرها ، إن مرحلة الطفولة هي الوقت المناسب لإعداد الأطفال للتكيف مع أي نوع من المشاكل من خلال التحذير والإيضاح من قبل الأبوين للأطفال عن كيفية التعامل مع الخوف و التفاعل مع الاصابات بالشكل المناسب .



- 15-زيادة وعي وإدراك الآباء لتقديم المساعدة المناسبة لأطفالهم يُشعر الأطفال بمزيد من الأمان والقدرة على التكيف مع المواقف المخيفة لأن الأطفال الآمنون يستطيعون التعامل مع الأشياء بشكل أفضل .





- 16- إبعاد النزاعات الأسرية في المنزل بعيداً عن الأطفال حتى لا يفقد الامن النفسي في محيط الأسرة لأن ذلك يولد لدى الطفل عدم القدرة على التعامل الصحيح مع المخاوف ، إن هذه المخاوف تشكل عبأً شديداً على الطفل ، لذلك لا ينبغي مناقشة المشاكل المادية والمشاكل الاجتماعية أمام الاطفال .

17- تجنب الحماية الزائدة ( الدلال ) للطفل ، إن التعامل الايجابي من الأبوين للمواقف المخيفة امام الطفل تكسب الطفل القدرة على السيطرة على تلك المخاوف لذلك لابد من تدريب الطفل عملياً على كيفية التصرف والتفاعل مع الحوادث المخيفة وكذلك من خلال النقاش والحوار مع الطفل .

18- عدم اجبار الطفل على مواجهة المواقف التي تثير المخاوف لديه بالقوة لأن ذلك تزيد مخاوفه ، بل يجب تفهيم الطفل تدريجياً وتقريب الأمر على حسب فهمه وإدراكه وذلك من خلال ربط هذه المخاوف بخبرات سارة محببة للطفل ، مثل تربية بعض الحيوانات في المنزل وقيام الطفل نفسه بإطعامها .

# ملخص العلاج للطفل الخائف :

- 1- العلاج النفسي السلوكي :
  - -الكشف عن أسباب الخوف بالشرح والإقناع والإيحاء .
  - -العلاج التدميمي – تنمية الثقة بالنفس وتنمية الشعور بالأمن والإقدام والشجاعة .
- 2- العلاج السلوكي الشرطي :
  - -كف الارتباط بين المخاوف وذكرياتها الدفينة وقطع دائرة المثير والخوف .
  - -ربط مصادر الخوف بأمر سارة محبة .
  - -استخدام طريقة التحصين التدريجي .



• 3- العلاج البيئي ( المنزل ) . 4- العلاج

الجماعي :

• تشجيع الاجتماع وتنمية التفاعل

الاجتماعي السليم

• 5- العلاج الدوائي :

• غالباً يكون للبالغين وذلك للتقليل من

حدة القلق والتوتر .

## كيفية تعامل المعلم مع الطالب الذي يعاني من الخوف:-

- يعتبر الخوف وضعف الثقة في النفس من أكثر المشكلات الشائعة بين أطفالنا في المدارس وغيرها .
- 1- المعلم الناجح هو الذي يستطيع أن يكتشف نقاط الضعف في شخصية الطالب ويتعامل معه .
- 2- التعرف على أسباب الخوف بالتنسيق مع المرشد الطلابي في المدرسة .
- 3- إعطاء الطالب الخائف مزيداً من الطمأنينة والأمان والحب والحنان .

- 4- الاشراف عليه من قرب ومساعدته في التكيف مع رفاقه في مجتمع المدرسة
- 5- التنسيق الايجابي مع الأسرة بواسطة المرشد الطلابي .
- 6- تشجيع الطفل الخائف ومساعدته على تنمية قدراته وإشباع ميوله .
- 7- البعد عن التوبيخ والتأنيب من التقصير الحاصل من الطفل ( غياب ، سلوك خاطئ للطفل ) .

- 8- التماس المعذرة عند حدوث عصبية شديدة للطفل .
- 9- الاهتمام بالطلبة عامة وبهذا الطفل خاصة وإشعاره انه محور الاهتمام .
- 10- تعزيز ثقة الطفل بنفسه عن طريق استخدام الفاظ التشجيع وإظهار ذلك من خلال تعابير الوجه ونبرات الصوت .



- 11- اشراك التلميذ في الأنشطة اللامنهجية كالإذاعة المدرسية ، والمشاركة في الرحلات .
- 12- يجتهد مربي الصف / المرشد الطلابي في تقريب التلميذ منه في فترات الراحة ( الفسحة ) وبين الحصص حتى يوطد العلاقة ويشعر الطفل بالارتياح .
- 13- ان يكون المعلم المثل الأعلى الذي يقلده الطفل في المدرسة في الخلق والشجاعة .

A scenic landscape featuring a river flowing through a valley. In the foreground, a stone wall runs across the middle ground, with a small wooden gate. The background shows rolling green hills and mountains under a blue sky with some clouds. The scene is framed by green foliage in the corners.

شكراً لحسن  
اصفائكم