

# طفلك والتوازن النفسي



مهجة زايد

مراجعة طبية ونفسية : د. أمجد العجرودى

## المقدمة

من منا يتخيل أو يخطر بباله أن هناك طفلاً صغيراً يتألم نفسياً لدرجة أنه قد يُقْبَلُ على الانتحار!

من منا يتخيل أو يخطر بباله أن هناك طفلاً صغيراً يعانى من الأرق ويجافيه النوم من شدة مخاوفه وهو اجسه التى تطارده وتداهمه في أحلام مرعبة!

من منا يتخيل أو يخطر بباله أن هناك طفلاً صغيراً يفقد شهيته وينحل جسده ويستيقظ من نومه صارخاً فزعاً لأنه يعانى آلاماً نفسية لا يستطيع تحديد ماهيتها.

من منا يتخيل أو يخطر بباله أن طفله الذى يصاب بالتبول أو التبرز اللاإرادى طفل معذب ويعانى الأمرين من داخله.

من منا يتخيل أو يخطر بباله أن طفله الذى يتلعثم في الكلام دون سبب واضح، أنه طفل يعانى نفسياً ولا يستطيع أن يفصح عما يعانیه.

من منا يتخيل أو يخطر بباله أن ما يتباب طفله من حركات جسدية لا إرادية ولا يستطيع التحكم فيها، إنها نتيجة معاناته وتعاسته وسوء حالته النفسية.

من منا يتخيل أو يخطر بباله أن حالة طفله النفسية قد تتدهور فيضطرب سلوكه حتى أنه يكذب أو يسرق أو يهرب من المدرسة أو البيت، وقد يصبح عدوانياً مخرباً.

للأسف الشديد المشكلة التى نواجهها خطيرة، لأن معظمنا لا يتخيل أن طفله يمكن أن يصاب بأى من الأمراض النفسية المعروفة مثله مثل الكبار تماماً كالاكتئاب والقلق والانفصام... إلخ.

والمشكلة الأكبر والأكثر خطورة أن الطفل لا يستطيع أن يعبر عما بداخله - أى عن مكونات نفسه - فلا يمكنه أن يصف ألمه أو ما يشعر به،

ولكن معاناته تأخذ أشكالاً مختلفة أخرى في التعبير، كفقدته شهيته للطعام أو اضطراب نومه مثلاً أو انطوائه وابتعاده عن الآخرين... إلى ما لا نهاية .

وتلك الأعراض التي تظهر على الطفل تعنى أنه غير سعيد ويحتاج لمساعدة متخصصة، فطب نفس الأطفال Child Psychiatry آفاقه واسعة ويمكن لمتخصصيه بالفعل مساعدة الطفل على اجتياز أى عرض، وخاصة لو فطنت له الأسرة وكان في بدايته.

ولذا علينا إذا لاحظنا تدهوراً في حالة الطفل النفسية، أو رأينا أنه يعاني بشدة دون سبب واضح أن نتوجه لطبيب نفسى فوراً، لأن التأجيل والتجاهل ربما يضره ويؤدي لتدهور حالته أكثر.. وخاصة أن المعاناة النفسية للطفل قد تعوقه عن النمو والتفاعل الطبيعي مع المحيطين.

وأولى المآسى التي قد نواجهها مع الطفل هي إحساسه بالوحدة، وبأنه منبوذ في حالة هجرة أصدقائه له وانطلاقهم لألعابهم ومرحهم بعيداً عنه.

والطامة الكبرى التي يتدهور الطفل بالفعل من جرائها هي إهمال والديه له أو قسوتها عليه بسبب ما أصابه - بالطبع يحدث هذا دون فطنتها لما أصابه - فقد يعاقبه على إهماله أو تدهوره في دراسته أو عنفه وما إلى ذلك، دون أن يبحث عن السبب!

ولكن ماذا لو أدركا السبب بالفعل!؟

لو أدركا السبب بالفعل، وعرفا ما يعانيه طفلها، وقررا أن يتجها لمتخصص نفسى ستواجهها مشكلة أخرى وهي كيفية فحص الطفل وخاصة أن فحصه من متخصص يعتبر أمراً صعباً جداً.

ولهذا، فالملاحظة له من أهم سبل علاجه.. الملاحظة عن بعد والحديث معه بشكل عام وغير مباشر.. وأن يستطيع الطبيب أن ينشئ علاقة حب ومودة بينهما أولاً.

وحتى لا نحتار في أمر أطفالنا وإذا كانوا يعانون نفسياً أم لا.. لابد عند ملاحظتنا للطفل الذي يواجه إحدى المشاكل النفسية أن نبحث في إطار

الأسرة والمدرسة، وأيضاً الأصدقاء الذين يلعبون معه، ولن تخرج معاناته عن هذه الأطر.

فالطفل عالمه محدود وأعراض الاضطراب النفسى مثلها مثل أعراض الاضطرابات العضوية، فهي بمثابة السخونة التى نلاحظها حينما يعانى مرضاً عضوياً، وحينها نبحث عن الجزء المريض ونعالجه.

وهكذا تلك الأعراض قد تلفت أنظارنا إلى أن هناك شيئاً خاطئاً أو أمراً غريباً يحدث للطفل لا بد من البحث عنه لعلاجه.

وما يجب أن نعيه ونعرفه جيداً أن الطفل لا يعانى هكذا من تلقاء نفسه، ولا بد من وجود أسباب خارجية تؤثر عليه وفيه دون أن ندري، ولذا سنتناول تلك الأسباب التى قد تؤثر على نفسية أطفالنا وتعرضهم للألم النفسى والمعاناة بالشرح والإيضاح حتى نستطيع تجنبها ونوجههم الوجهة الصحيحة.

وقبل أن أبدأ فى سرد فصول كتابى لا بد أن أتوجه بالشكر إلى الدكتور/ أجد العجرودى الطبيب النفسى الذى شرفنى بمراجعة موضوعات كتابى طبياً ونفسياً.. وله منى جزيل الشكر على مساهمته فى هذا.

والله ولى التوفيق ، ،

مهجة زايد

## فصل تمهيدى

- أولاً: ماهية النفسية \_\_\_\_\_ س !
- ثانياً: الأساليب غير التربوية التى تؤدى  
لاضطراب نفسية الطفل!
- ثالثاً: اضطرابات الطفل النفسية !



## أولاً: ماهية النفس

قبل أن نتحدث عن الأمراض النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، لابد أن نتعرف على ماهية النفس؟

للنفس شيء معنوي غير مادي لا يدرك بالحواس، وهي جزء لا يتجزأ من الذات البشرية، فهي عبارة عن سلوكيات الإنسان من خلال تفاعلات كيميائية بالمنخ.

ومسئولية النفس عن الفعل لا تبدأ إلا حينما يكون جهاز الإدراك متكاملًا، وحينما ينمو العقل ويصبح على درجة عالية من التفهم لمجريات الأمور فيساعد جهاز الإدراك على تحليل ما يدور حوله.

ومن هذا نستنتج أن الإنسان ليس جسداً فقط، ولكنه جسد ونفس معاً ويؤثر كل منهما في الآخر، وأن هناك رابطة قوية بين النمو النفسي والإدراكي، حيث ينعكس أثر البيئة الخارجية داخل الطفل في صورة إدراك.

للنفس والإدراك لا يعنى فهم الشيء أو الحقيقة في حد ذاته، وإنما من خلال ذاتية المدرك سواء أكان صغيراً أو كبيراً، وينتهي هذا الإدراك إلى أحد مكانين الشعور واللاشعور.

فإذا كان الموقف المدرك مقبولاً لدى متلقيه، كان إدراكه في الشعور ويظل يؤثر في سلوك الشخص بوعى.

أما إذا كان الموقف المدرك غير مقبول.. مخيفاً أو مخجلاً مثلاً.. فإن الإدراك يتحول إلى اللاشعور في صورة كبت للموقف، أو ما يحيطه من إنفعالات ويتحول إلى "عقدة" تؤثر في سلوك الشخص دون وعى منه.

• والإدراك هو الوعى، والوعى عند الفرد لا يتربى من موقف واحد بل من عدة مواقف.

• فمثلاً لو أردنا أن ننمى الوعي الدينى عند الطفل لابد أن نقدم له المعلومات الوفيرة والقيادة المؤمنة، وكذلك الوعي الاجتماعى والسياسى... إلخ.

• وهناك ملحوظة صغيرة يجب أن يفتن لها الآباء وهى: ألا يسرفوا فى القسوة، أو التدليل، أو التحقير للطفل ليكون إدراكه للواقع معتدلاً ويظل فى شعوره فينمو معتدلاً نفسياً، لأن الإسراف سيملاً اللاشعور بالكبت والعقد، وسيشعر الطفل حين يكبر إما بالنقص أو التكبر - مثلاً - بصورة لا يرضى عنها المجتمع ويصبح مريضاً نفسياً.

• وهناك بعض النقاط التى لابد أن نلقى لها بالاً وننتبه إليها جيداً فى هذا الأمر:

• **أولها:** إن النفس تتألم مثلما يتألم الجسد تماماً، ولها أمراضها كما للجسد أمراضه، وهذه الأمراض لها أعراضها أيضاً مع الفرق أن الأمراض العضوية يشعر بها المريض فى حينها، أما الأمراض النفسية فأعراضها لا يشعر بها المريض فى حينها، بل يمكن أن تلاحظ بواسطة الآخرين، أو بعد فترة من الزمن.

• **ثانيها:** إن هناك فرقاً بين أعراض المرض النفسى، وأعراض المرض العضوى.. فالمرض النفسى قد تؤثر أعراضه على المحيطين بالمريض، أما المرض العضوى فلا يتأثر به إلا صاحبه .

حقيقى قد يتأثر به المحيطون، بأن يصيبهم الحزن والألم من أجله، ولكنه لا يكون سبباً مباشراً فى اضطرابهم وعدم استقرارهم النفسى.

• **ثالثها:** قد تسبب الأسرة فى مضاعفات للمريض النفسى دون أن تدرى وذلك إذا كانت الرعاية والحب زيادة عن اللزوم أو العكس.

ولذا إذا كان دور الطبيب العضوى يقتصر على رعاية مريضه، فدور الطبيب النفسى لا يقتصر على ذلك، بل لابد أن يشمل من حوله حتى يتحقق له الشفاء.



• **رابعها:** الأمراض النفسية لها أسبابها، ومنها ما هو وراثي، بمعنى أن يكون المريض لديه الاستعداد للإصابة بالمرض، ولكنه لا يولد مريضاً به، أو تعرض لضغوط حياتية أو عضوية من الممكن أن تظهر أعراض المرض على السطح.

• **خامسها:** المرض النفسي من الممكن أن يظهر على المريض مباشرة إذا تعرض مثلاً لحادث أو صدمة، وقد يظهر بالتدريج، وهذه الحالة البطيئة من السهل السيطرة عليها وعلاجها، فبمجرد معرفة أسبابها يمكننا أن نتحاشاها.

وهذا ما يسمى "بالوقاية" في الطب النفسي وهو غالباً ما أتطرق إليه في كتابي هذا، وهي الأعراض البسيطة التي يمكن أن نتجنبها ونتحاشاها إذا بدت على طفلنا!

• وعلى الرغم من أن الأمراض النفسية تحتاج لعلاج كالأعراض العضوية إلا أن الكثيرين منا يخشون اللجوء إلى الطبيب النفسي المعالج لأنهم يعتقدون أن من حولهم سيتهمونهم ذات يوم إذا افتضح أمرهم بالجنون أو بالمرضى العقليين، ولذا يتردد معظم المرضى أو أهاليهم في تلك الزيارة وأحياناً تتم خفية.

• وإذا حدث وذهب المريض للدكتور النفسي سواء أكان صغيراً أو كبيراً نلاحظ خشية من حوله من تناوله الدواء الذي يصفه له، والذي دائماً ما يكون نوعاً من المهدئات التي تساعد على التوازن خشية الاعتماد عليه، وهذا يجعلنا نحاول الرد عن سؤال يساورني الآن وهو: **ما الفرق بين المرض النفسي والعقلي؟**

- قد يخلط البعض بين المرض النفسي والعقلي، مع أن هناك فرقاً كبيراً بين المريض النفسي والمريض العقلي.. فالنفسى هو الذى يتألم ويشعر بمأساته، أما المريض العقلى فلا يتألم وإنما يتألم من حوله.

- وأيضاً المريض النفسى حين يشعر بمرضه يطلب مساعدة الآخرين له، أما المريض العقلى فيرفض المساعدة، بل يتهم من حوله بالمرض والجنون.. وبالطبع معاناة من يحيطون بالمريض العقلى مضاعفة لعجزهم عن مساعدته.

• وأخيراً.. والذي يجب أن نلتفت إليه - فى هذا الصدد- إنه من الممكن أن نكون نحن أسباب معاناة الطفل النفسية دون أن ندري، بسبب جهلنا، أو عدم معرفتنا بطرق التربية السليمة.. ولتناول بعضاً من هذه الأسباب ربما استطعنا تجنبها !



## ثانياً: الأساليب غير التربوية التي تؤدي لاضطراب نفسية الطفل

هناك أساليب غير تربوية قد تترك آثارها في نفسية الطفل وتعرضه للاضطراب، سنتناولها بالشرح والإيضاح في محاولة منا لتجنبها .

■ من الأساليب غير التربوية التي تعرض نفسية الطفل للاضطراب ما يلي:

- أولاً: المعاملة القاسية والعنف: واستخدام أسلوب العقاب الجسدى للطفل، وإهانتته، وتأنيبه، وتوبيخه، وخاصة في وجود الآخرين.. أو تعرضه لضرب مبرح أو شتيمة جارحة، بالطبع هذا سيولد الخوف بداخله، ويصبح فيما بعد متردداً، خجولاً، عديم الثقة في نفسه.
  - ثانياً: التدليل الزائد للطفل: وتلبية كل طلباته.. والمصروف الكبير الذى يتناوله ولا يناسب سنه، هذا بالطبع سيفقد الأسرة القدرة على توجيهه وتربيته مستقبلاً.
  - ثالثاً: الخلافات الزوجية: التى كثيراً ما تؤثر على نفسية الطفل حيث قد يواجه موقفاً لا يحتمله، بأن يقف في صف المظلوم مع حبه للظالم مثلاً، والإثنان يشكلان له وحدة واحدة، فهو يجبهما ولا يستطيع الافتراق عنهما فيضطرب سلوكياً.
  - رابعاً: صراع الوالدين للسيطرة على الطفل: أحياناً يحاول كل منهما أن يجعله ينفذ أوامره دون الآخر، وتكون توجيهاتهما حينئذ متعارضة، مما يوقع الطفل في حيرة ويعجز عن الاختيار فتضطرب سلوكياته.
- وذلك يحدث لأن الطفل لا يعرف أيهما أصح وأيها يُرضى، وخاصة إذا كانت الأم مسيطرة وتحاول أن تلغى شخصية الأب تماماً، والعكس إذا كان الأب يحاول تهميش دور الأم وأهميتها.. أو الكراهية المعلنة أو الخفية بين الأب والأم والتي تفتقد معها الأسرة للدفع.

- **خامساً:** افتقاد الطفل لوالده: ويتمثل في عدم شعوره به كمثل أعلى وكقوة وحصانة ومربٍّ له، بأن يهجر الأسرة سواء أكان داخلياً أو خارجياً.
- **سادساً:** أن يفقد الطفل احترامه لوالده: - وهو القدوة بالنسبة له - حينما يراه يكذب أو يذم أو يعرف أنه غير شريف.. فيضطرب نفسياً.
- **سابعاً:** انشغال الأم الزائد باهتماماتها الخاصة: والتي عادة ما تكون خارج البيت وتهمل طفلها وتركه للشغالة أو المربية .
- **ثامناً:** تربية الطفل بعيداً عن أمه: وخاصة في سنواته الأولى التي يحتاج فيها لحبها وحنانها.. وأيضاً الأم غير السعيدة أثناء فترة الحمل.
- **تاسعاً:** تعرض الأم أثناء الحمل لبعض أنواع الحميات: ويمكن أن يكون السبب تناول عقاقير ضارة بالجنين في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل.
- **عاشراً:** البخل الشديد: فالتقتير على الأبناء وحرمانهم من الأشياء التي يحبونها رغم إمكانيات الأسرة الطيبة التي تسمح بحياة ميسرة قد يؤدي لاضطراب نفسى.
- **الحادى عشر:** أصدقاء السوء: الذين يكسبون الطفل عادات وسلوكيات سيئة كالتدخين والمخدرات والهروب من المدرسة أو البيت... إلخ.
- **الثانى عشر:** الاختلاف في الشكل أو العقل: قد يحدث اختلاف بين الطفل وإخوته أو أخواته وخاصة إذا كان منهم من يتميز ويصبح موضوع إعجاب الأسرة ومحور حديثهم الدائم، مما يؤثر على نفسية الطفل.
- **الثالث عشر:** وجود عاهة عند الطفل: قد تعرضه لسخرية أقرانه، أو استياء أقاربه، كضعف السمع أو البصر أو كشلل الأطفال مثلاً... إلخ.
- **الرابع عشر:** الغيرة: ما لانعرفه أن الطفل قد يغير ربما أكثر من الكبار وقد تحرقه نار الغيرة.. وأكبر مشكلة تهدد كيان الطفل وفود طفل جديد.. وقد يتعرض بعض الأطفال لصدمة - وخاصة إذا كانوا صغاراً - قد ينهارون معها تماماً.. كما أن الطفل قد يغار من آخر لديه إمكانيات لا يمتلكها هو، وقد تصل به الغيرة لحد الحزن والألم.

• **الخامس عشر:** تعرض الطفل للإصابات المتكررة: في الرأس أو إصابته في المخ، قد يكون سبب هذه الاضطرابات وخاصة في السنوات الأولى من عمره، ولا بد في تلك الحالة أن نفحص الطفل فحصاً دقيقاً عضوياً، وأن نقوم بعمل رسم مخ، واختبارات ذكاء له، لتحديد قدراته.

• **السادس عشر:** تواضع قدرات الطفل الذكائية: مقارنة بزملائه في الفصل مما يجعله يشعر بالنقص والخجل، وخاصة إذا تعرض لضغط زائد من مدرسيه وإحساسه أنه مضطهد.

• **السابع عشر:** قد يكون الاضطراب بسبب الناحية الدراسية: وذلك يحدث من عدم وضع خطة واعية ذكية لتنمية قدرات الطفل العقلية وتنمية شخصيته.

- وعندما لا يصبح المعلم قدوة، فيراه الطفل يكذب، أو يدخن، أو يضغط عليه لأخذ درس خصوصي.

- وعند إساءة المعلم له، وتوجيه ألفاظ نابية، أو مهينة لكرامته وتجريجه لعيب في شكله أو قدراته.

- وحين يتم إرهاب الطفل بالواجبات المدرسية فوق قدرته، وعدم السماح له بالوقت الكافي للعب والمرح.

• **وأخيراً..** في حالة معاناة الطفل نفسياً، لا بد من الصبر وتضافر جهود الجميع - الأسرة والمدرسة - وبالحب والحنان يمكن تخفيف معاناته وآلامه، وخاصة أنه في تلك الحالة يحتاج لرعاية خاصة.

• ولا ننسى أن افتقاد لغة الحوار والمناقشة والتقارب بين أفراد الأسرة وانشغال كل منهم بحاله قد يؤدي لذلك أيضاً.

للأسف وإذا كنا قد أتينا ببعض الأساليب غير التربوية التي قد تؤدي لاضطراب الطفل نفسياً، فماذا نفع عندما يتعرض الطفل بالفعل للاضطرابات النفسية وماذا نغنى بهذا المصطلح؟!

## ثالثاً: اضطرابات الطفل النفسية

• ماذا نعنى بتلك الاضطرابات؟

للـ اضطرابات الطفل النفسية أنواع عدة منها:

« اضطرابات تؤدي للتأخر العقلي " أو "التخلف العقلي": وهى درجات وترجع فى الأساس لعوامل وراثية كزواج الأقارب، أو التداوى أثناء الحمل بالإشعاع، أو التدخين الإيجابى أو السلبي، وإمكانية العلاج هنا محدودة.

« اضطرابات التواصل " التوحد": وهى تؤدي بالطفل للعزلة وعدم تحدته مع أحد ويرجع ذلك لمشاكل فى الجهاز العصبى للطفل.

« اضطرابات النوم": التى تظهر فى صورة أرق بصفة مستمرة أو نوم عميق لفترات طويلة.

« اضطرابات التعلم": ويعانى الطفل فيها من صعوبة التعلم سواء أكانت اضطرابات القراءة أو الكتابة" ويكون سببها خللاً فى عملية النمو والتغذية والتنشيط للخلايا العصبية والمخ، كذلك المعاملة السيئة من الزملاء والمعلمين قد تؤدي لنفور الطفل من المدرسة.

وصعوبة التعلم تلك قد تؤدي لفشل الطفل من اكتساب المهارات الأساسية التى تؤثر على المستوى التعليمى للطفل.

« اضطرابات الطعام": وهذا النوع من الاضطراب يكون إما فى الأكل سريعاً وكثيراً أو يتمثل فى فقد الشهية.

« اضطرابات الإخراج": كالتبول أو التبرز اللاإرادى والذى قد يكون بسبب سوء المعاملة أو الخوف مثلاً.

« الاضطرابات الانفعالية": حيث نجد الطفل غير مستقر انفعالياً فيفرح بسرعة، ويغضب بسرعة، وبدون مبرر، وقد يؤدي هذا مستقبلاً إذا لم يعالج للإكتئاب والهوس.

« اضطرابات التخاطب »: وتظهر في صورة اللجلجة، والتوقف في الكلام، ومخارج الصوت تكون غير واضحة، وعموماً هذا النوع من الاضطراب سهل اكتشافه.

« الاضطرابات السلوكية »: كالتمرد، والعدوان، والنشاط المفرط، وتشتت الانتباه، والكذب، والسرقه، والتخريب، والخجل، والغضب، والغيرة... إلخ .

• وكل هذه الاضطرابات ستؤدي بدورها للنفور من الاختلاط بالزملاء والأقارب، فلا يستطيع الطفل الدخول في علاقات اجتماعية سليمة، وخاصة بسبب الاضطرابات الكلامية والانفعالية التي قد يعاني منها .

■ وإذا كانت هذه هي أنواع الاضطرابات النفسية، فكيف يمكن تحديد إذا كان الطفل مضطرباً نفسياً أم لا؟!

لا بد أن نعرف أن للاضطراب النفسي مظاهر وخصائص تميزه.. وليس كل ما نراه من تصرفات الأبناء التي تثير غضبنا وتزعجنا في بعض الأوقات تعتبر اضطرابات نفسية .

وليس من المعقول أن تصف أي أم ابنها بأنه يعاني اضطراباً نفسياً بمجرد أنها تراه حزيناً أو يفعل عكس ما تقوله له مثلاً..، لأن اضطراب الأطفال له مظاهره وخصائصه - كما قلنا- والتي سنوضح بعضاً منها في السطور التالية .

للـ مظاهر اضطراب الأطفال وكيفية علاجها :

• الطفل الذي يعمل طوال الوقت على لفت الأنظار إليه بطريقة ثابتة تقريباً، ولا يتغير هذا حتى مع ذهابه للمدرسة، فلا ينسى نفسه في اللعب وبذل النشاط.

وهذا يجب أن نوجه نشاطه للألعاب الرياضية، والحفلات المدرسية والاجتماعية حتى نشبع حب الظهور لديه .

• الطفل الذي لا يجبه الأطفال الآخرون، ويكون عنده في الغالب

مشكلات تتعلق بتكيفه مع المجتمع المحيط .. ونبدأ أصدقائه له من الممكن أن يكون بسبب اضطرابه الانفعالي .

وهذا الطفل يجب أن نلاحظه بدقة ونحاول معرفة أسباب نبذه، ونساعده على الاقتراب من رفاقه .

• الطفل الذى يرفض تحمل أى نوع من أنواع المسئولية في البيت أو المدرسة ويتهرب من أى عبء يلقى عليه .

وهذا الطفل يحتاج منا لرعاية خاصة من حب وحنان ودفء وأن ندعم لغة الحوار بيننا وبينه .

• الطفل الذى يلوم الآخرين دائماً عند الوقوع في الخطأ أو الفشل، وأفعال هذا الطفل ما هى إلا نوع من الهروب ينبع من عدم ثقته في نفسه، وعدم قدرته على تحمل أفعاله .

ولا بد من معالجة ذلك بالتدرج، وبعدم تدليله، بل نوضح له أخطاءه ونحاسبه عليها، ولكن بلا قسوة ولا عنف، ونحاول أن ندعم الثقة فيه .

• الأطفال كثيرى الشكوى والذين ينتقدون أفعال آبائهم، ولا يقنعون بما يقوم به الآباء نحوهم .

وهؤلاء يحتاجون لرعاية خاصة أيضاً، لأنهم يعانون بعض الاضطرابات النفسية التى تجب ملاحظتها والوقوف عليها لعلاجها .

• الطفل المصاب بالمخاوف والقلق بدرجة كبيرة لا تقارن بمخاوف أقرانه الآخرين .

ويجب في تلك الحالة أن نقرب من الطفل لمعرفة أسباب هذا ومعالجته، فربما هناك خلل في سلوكيات الأسرة التربوية في حاجة لإصلاح، ولكن إذا تفاقمت الحالة لا بد من التوجه للمختص النفسى .

• الطفل الذى يغمس بشكل مبالغ فيه في أحلام اليقظة .. وهو أسلوب



طبيعى للهروب من الأشياء السيئة التى تواجهه.. وخاصة إذا كانت متكررة وشديدة فتعوق نشاطه العادى .

☞ وهنا لابد من معرفة ما يهرب منه هذا الطفل، حتى نساعد على الشفاء والتخلص مما يعوقه.

• الطفل الذى يكذب كثيراً، عمال على بطلان وبلا مبرر، فهل هو يكذب بسبب الخوف، أم خياله واسع أم تقليد لأحد... إلخ؟!

☞ لابد فى تلك الحالة من معرفة أسباب ذلك ومعالجتها، وهل كذبه تقليد لذويه، أم بسبب عنفهم وقسوتهم، أم بسبب المرحلة الزمنية التى يمر بها.. الأسباب كثيرة ولابد من الوقوف عليها أولاً .

• الطفل الهادئ المنكمش بشكل واضح والذى من النادر أن يسلك أى سلوك غير سوى.

☞ فهذا الانكماش يدل على وجود اضطرابات انفعالية لابد لها من العلاج كنقص الثقة مثلاً، وخوفه من أن يخطأ ويلومه الآخرون وما إلى ذلك.

• الطفل الذى يكثر من الاعتداء الشديد على رفاقه، وكذلك الطفل الكثير التأدب بدرجة زائدة .

☞ فهاتان الحالتان لابد لهما من وقفة للتعرف على سبب هذا التطرف فى السلوك وتوجيهه الوجهة السليمة .

• الطفل الذى يكره المدرسة ويجب التغيب عنها، وأيضاً الطفل الذى يحاول دائماً أن يكون مدلاً عند المدرس، وكذلك من يظن أن جميع المدرسين سيئون معاملته ويتعمدون مضايقته.

☞ بالطبع تلك الحالات لابد لها من وقفة من الآباء والمعلمين معاً لأنها قد تتسبب فى ضرر الطفل مستقبلاً.

• الطفل الذى لا يمكن تركيز انتباهه، أو تفكيره فى شىء معين، بل يظل مشتتاً طوال الوقت.

وهذا لا بد من ملاحظته جيداً، فربما هو في حاجة للعلاج من أى مرض نفسى كقرط النشاط مثلاً.

وأخيراً: إذا لاحظت الأم، أو المعلمة بعض الظواهر غير الطبيعية الدائمة على الطفل، لا بد من الاقتراب منه، وتفهم سلوكه، وسببه، ومحاولة مساعدته على الخروج من أزمته مع مراعاة مشاعره وأحاسيسه مهما كانت بسيطة أو تافهة لأن ذلك له تأثير كبير عليه في المستقبل .

ولا بد أن نأخذ بعين الاعتبار أن لكل طفل شخصيته التى تميزه، ولا بد أن نعترف كذلك أننا غير معصومين من الخطأ في تربية أولادنا، وأن بعض الأخطاء في التربية لها خطورتها.

ومن المؤسف أننا نتناسى أحياناً أن أهم شىء ينمى الطفل تنمية سوية إمدادنا له بالحب والعطف والحنان.. فحاجته لذلك كحاجته للغذاء والكساء.. حتى أن بعض الأطفال يصابون بمرض التعطش للحب حينما يفقدون للدفء والحنان مثلما يصابون بسوء التغذية لحرمانهم من الأكل، فإذا حرم الطفل وهو صغير لذة (القبول) يفقد قيمة نفسه ولا سبيل لاسترجاعها إليه.

ولسوء الحظ لا يعرف الطفل دائماً أننا نحبه، أو على الأقل لا يكون متأكداً من ذلك طوال الوقت.. والحب والعطف ليس التقبيل والضم فقط، ولكن الرعاية واهتمامنا بأمره - ولو التافه منها لأنها في نظره تكون عظيمة القيمة - بدرجة كافية لإشعاره بمكانته .

وأيضاً قد لا يلتفت البعض منا إلى أن الطفل له خصائصه التى تميزه باعتباره طفلاً لا يعى شيئاً، مع أنه على العكس تماماً يمتلك الكبرياء والحساسية، ويسعده المدح والإطراء في المعاملة ويمكن بهما أن نوجه سلوكياته للأفضل.

## الفصل الأول

- غيرة الـطفـة \_\_\_\_\_ لـ )
- عصبية الـطفـة \_\_\_\_\_ لـ )
- غضب الـطفـة \_\_\_\_\_ لـ )





## غيرة الطفل

### أسبابها - طرق علاجها

الغيرة شعور طبيعي يوجد في كل البشر حتى أن الطفل يولد ولديه غريزة استحواذية لا تقبل المشاركة.

والغيرة لها جانبها الإيجابي وأيضاً السلبي، فقليل من الغيرة وخاصة من الناجحين قد يكون حافزاً على التفوق ودافعاً له، وفي هذه الحالة تكون غيرة إيجابية.

أما إذا أصبحت الغيرة عادة من عادات السلوك، وصاحبت الإنسان بصفة مستمرة وزادت عن حدها، فإنها في تلك الحالة تفسد الحياة، وتصيب الإنسان بضرر بالغ، لأنها قد تدفعه لسلوك عدواني أو ارتباك أو انطواء... إلى آخره.. وفي تلك الحالة تكون غيرة سلبية.

وإذا نظرنا بعين الاعتبار لانفعال الغيرة، سنجد أنه انفعال مركب يجمع بين عدة غرائز ومشاعر، كحب التملك والشعور بالغضب مثلاً، لذا فقد يصاحب الشعور بالغيرة الإحساس بالغضب من نفس الشخص الذي يغير منه وممن حوله أيضاً كإخوته أو زملائه الذين استطاعوا أن يحققوا ما لم يستطع تحقيقه.

وقد تصاحب الغيرة مظاهر أخرى أكثر خطورة كالتشهير أو المضايقة أو التخريب أو العناد أو العصيان مثلاً، أو غضب مكبوت يتمثل في اللامبالاة أو الشعور بالخجل، أو فقد الشهية، أو فقد الرغبة في الكلام... إلخ.

والغيرة ليست مجرد الشعور بأنه يجب أن يحصل الشخص على ما في يد غيره، بل هي شعوره بأن هذا الشيء إذا حصل عليه سيسعده، كأن يملك طفل عربية جميلة ويسعد بها فنجد أن هناك طفلاً آخر يغار منه، ليس لأنه يريد تلك العربية، ولكن لأنه يريد أن يشعر بالسعادة مثله.

والغيرة في الأطفال الصغار تعتبر شيئاً طبيعياً، وخاصة ما بين سن ثلاث وأربع سنوات، حيث يتصفون بالأنانية وحب التملك، وأيضاً حب الظهور، فالطفل منذ ولادته تكون لديه غريزة استحواذية لا تقبل المشاركة وهي تعتبر غيرة غير مرضية.

لكن أما الغيرة التي تعرض الطفل لمشاكل نفسية فهي ما نقصده هنا.. فأحياناً تكون تلك الغيرة مدمرة للطفل ومحبطه إذا لم نلاحظ ذلك ونعالجه علاجاً سليماً وسريعاً أيضاً قبل أن يتأثر بها الطفل ويصبح عدائياً أو انطوائياً أو يصاب بغير ذلك من الأمراض النفسية الأخرى.. وتلك الغيرة لها أسباب عديدة سنتناولها فيما هو آت.

### لأسباب الغيرة المرضية التي تنتاب الطفل؛

- قد تنتاب الطفل غيرة مرضية نتيجة لشعوره بخيبة أمل في الحصول على رغباته، ونجاح طفل غيره في تحقيق ذلك.. أو شعوره بالنقص الناتج عن الإخفاق والفشل.

- ومن أكثر حالات الغيرة المؤلمة التي تنتاب الطفل ولادة طفل جديد للأسرة والاهتمام به وإهماله، فيشعر الطفل حينئذ بأن هذا الدخيل يهدد مركزه في الأسرة أو يؤثر على اهتمام والديه به، فيكون السلوك التلقائي للطفل هو العدوان على مصدر الغيرة أو ذلك الدخيل المغتصب ومحاولة إبعاده عن هذه المكانة.. ويبدو ذلك السلوك العدوانى جلياً في العديد من المظاهر كالعض أو الضرب والقرص وقد يصل لإتلاف الأشياء واللعب.

- وقد يغير الصغير أيضاً من أى زائر تهتم به والدته مثلاً وتحمله أو ترضعه أو تضعه على حجرها، فنجد أنه يحاول إبعاده بشتى الطرق حتى لو وصل الأمر للبكاء والصراخ.

لكن أما مظاهر غيرة الطفل المرضية؛ فقد تبدو واضحة وجليّة في مظاهر سلوكية مختلفة كالتيبول اللا إرادي، أو قضم الأظافر، أو مص الأصابع، أو الرغبة في

شد انتباه الآخرين بشتى الطرق ومحاولة جذبهم، أو محاولة جلب عاطفتهم، أو التظاهر بالمرض، أو الخوف والقلق، أو بالتعدى على الآخرين.

◀ وقد تكون للغيرة مضاعفات أخطر عند الطفل إذا قوبل سلوكه العدواني بالتهكم والسخرية أو بالعتاب.. عند ذلك تظهر أعراض عضوية على الطفل مثل القيء والاضطرابات المعوية أو الإضراب عن الطعام وفقدان الوزن.

◀ وقد يحدث نفس الشيء عند الأسر التي تميز بين البنت والولد في المعاملة مما يثير غيرة البنت ويعرضها للاضطراب.

● فإذا لاحظنا أن هناك تغيرات في سلوك طفلنا مما سبق أن ذكرناه أو غيره، فلا بد أن نقف على الأسباب، ونحاول أن نبدها، وذلك بالعديد من الطرق وحسب حالة الطفل.

### ١٤٤ وإليك بروشتة لعلاج بعض أعراض الغيرة:

**أولاً:** إذا لاحظنا أن الطفل لا يثق في نفسه ويفتقد لشعوره بقيمته ومكانته في الأسرة وبين زملائه، نحاول أن ندعمه بأن نبعث الثقة في نفسه ونخفف حدة شعوره بالنقص أو العجز عنده ونسانده حتى يجتاز ذلك.

**ثانياً:** وإذا لاحظنا عدم اختلاطه بالآخرين، وعدم إقباله على مشاركة غيره لا بد أن نبث فيه حب المحيطين، وخاصة ممن هم في مثل سنه بأن نشاركهم لعبهم وأن نمدهم جميعاً ببعض الألعاب التي قد تجعلهم يتبادلونها وهكذا.

**ثالثاً:** أن ندعم الطفل إذا كانت غيرته إيجابية ونجعله ينافس الآخرين رياضياً أو دراسياً، وتعويده على تقبل الهزيمة قبل التفوق، وأن يبذل الجهد الأكبر الذي يجعله متفوقاً.

**رابعاً:** نعامل الأطفال بمساواة في نطاق الأسرة، ولا نفضل أحداً على الآخر مهما كانت مميزاته، وعدم عقد المقارنة بينهم.

**خامساً:** تعويد الطفل الأناني على احترام وتقدير الآخرين ومشاركة الأطفال في اللعب معه وفيما يملكه من ألعاب.

**سادساً؛** وفي حالة ولادة طفل جديد لا يجوز إهمال الطفل الكبير وإعطاء الصغير كل العناية، والذي يضايق الطفل الأكبر غالباً كثرة حمل الصغير وإرضاع الأم له.. ولذا يجب أن يبيى الآباء الأطفال لذلك قبل حدوثه مع مراعاة فطام الطفل وجدانياً وتدرجياً حتى لا يصد من حرمانه حرماناً مفاجئاً من امتيازاته التي يحصل عليها.

**سابعاً؛** يشرك الوالدن طفلها في رعاية المولود الجديد - إذا كانت سنه تسمح بذلك - فهذا سوف يتفق وميل الطفل للمشاركة في أعمال الكبار.

**ثامناً؛** محاولة تنمية هوايات الأبناء حتى يشعر كل طفل بتميزه فلا يتتابه الشعور بالغيرة من الآخر.

**تاسعاً؛** عدم إغداق الهدايا والامتيازات على الطفل المريض حتى لا يتسبب هذا في كراهة الإخوة لأخيهم المريض، أو أن يتمنوا المرض هم الآخرون.

**عاشرأ؛** يجب أن يساوى الآباء بين الأطفال الصغار البنين والبنات، لأن هناك من الأسر من تفضل الولد على البنت، ويبدو هذا ظاهراً في المعاملة مما يجعل البنات يكبتن الغيرة في داخلهن، ويصبح الأولاد مغرورين مما قد يؤثر على حياتهم مستقبلاً.

**لله وعموماً..** يجب على الآباء أن يحزموا أمرهم في مواجهة موضوع الغيرة هذا، فيكونون وسطاً بين عدم القلق والاهتمام الزائد بتلك المشاعر.

**لله كما لا ينبغي** أيضاً إهمال الغيرة وإغفالها، بل محاولة الوقوف على أسبابها ومعالجتها.

**لله وإذا لوحظ** أنها من الممكن أن تؤثر سلباً على الطفل فيفقد مثلاً شهيته، أو ينعزل عن الآخرين، أو تزداد عدوانيته، أو أى شىء من هذا القبيل، لا بد من عرضه على طبيب مختص ليقدّم له العلاج النفسى المناسب.



## عصبية الطفل

### أسبابها - طرق علاجها

لماذا كيف تتعاملين مع طفلك العصبى؟!؟

الطفل العصبى مشكلة، لأنه يكون سريع الانفعال، متغير المزاج بسبب وبدون سبب، حتى أن بعض الأمهات تضيق بذلك، ويمكن أن تتوتر وتنهر الطفل أو تعاقبه، وقد يصل الأمر للضرب والقسوة.. وبالطبع هذا يكون له أسوأ الآثار النفسية التي قد يواجهها الطفل فيما بعد.

■ فما الحل إذن؟ وما أسباب تلك العصبية؟ وكيف يمكننا مواجهتها؟ وما رأى علماء النفس فى ذلك؟ وهل الطفل العصبى يرث هذا عن الآخرين؟

■ وهل الطفل محدود الذكاء تتمكن منه العصبية أكثر من غيره؟ وماذا عن الطفل شديد الذكاء؟

■ هل توجد أعراض معينة تبدو واضحة على الطفل العصبى الذى يحتاج لعلاج؟

الأسئلة كثيرة ومتعددة، وبالفعل نحن فى حاجة للوقوف على إجاباتها حتى نعبّر بصغيرنا لبر الأمان، ونخلصه من هذا العبء الذى يتحمل تبعاته دوننا عنه.

ولتسأل كل أم قبل أن تتوتر، وينعكس هذا على معاملتها لطفلها.. ما السبب وراء تلك العصبية؟ هل هناك مرض عضوى؟! هل هناك مرض نفسى؟! هل هناك خطأ فى التربية والتنشئة؟ وحين تتعرف على السبب ستستطيع حل المشكلة بالفعل، ولن تصبح هناك مشكلة!

ولذا قررنا أن نساعدنا فى ذلك حتى لا تبذل مجهوداً كبيراً فى البحث والتنقيب فى ظل الظروف الحياتية الصعبة التى نواجهها جميعاً.. وما عليها إلا أن تقرأ السطور التالية وتعمق فى حالة طفلها ولو قليلاً.. ولكن بلا توتر أو قلق ولنحجب عن هذه الأسئلة تباعاً فيما هو آت .

### ❖ أولاً: هل يؤثر دور الأسرة في تنشئة الطفل؟

لا أحد يستطيع أن ينكر دور الأسرة المهم في تنشئة أطفالها، حتى أن شخصية الطفل تتحدد من جراء تفاعله مع أسرته، وخاصة في طفولته الأولى.

ولذا يُرجع علماء النفس عصبية الأطفال إلى حرمانهم من الدفء العاطفي الأسرى وعدم إشعارهم بالتقدير، وشعورهم بالعجز والعزلة.

ومما يزيد من تلك العصبية عدم إشباع الحاجة إلى الشعور بالحب والقبول وإلى قسوة وتسلط الآباء وتفريقهم بين الأبناء أحياناً.

### ❖ ثانياً: هل يرث الطفل هذه العصبية عن الآخرين؟

يقول بعض علماء النفس إن الأطفال العصبيين نتاج آباء عصبيين، فهل هذا صحيح؟!... قد تكون هذه العبارة صحيحة لحد كبير فنرى مثلاً:

• إن بعض الآباء المتوترين قد يعانون درجة من درجات العصبية فينقلونها في تعاملاتهم الأسرية أو الاجتماعية للآخرين ويتأثر بها الأبناء بالطبع.

• وقد يتدخل بعض هؤلاء الآباء بطريقة عصبية في كل كبيرة وصغيرة في حياة أطفالهم، حتى يضيقوا الخناق عليهم تماماً، ويجرموهم من الشعور بالحرية أو بذواتهم، مما يجعلهم عاجزين عن الإتيان بأي فعل ولا تعرف حياتهم الاستقرار فيصبحون عصبيين.

• وأيضاً هؤلاء الآباء العصبيون قد لا يشجعون أبناءهم على الاختلاط وتنمية شخصياتهم من الناحية الاجتماعية، بل ينقلون إليهم تلك الحالة العصبية دون أن يدروا، وخاصة أن الطفل الصغير يمر بمرحلة التقليد للكبار فيأخذها عنهم.

• وقد يعتمدون في أسلوب التربية على القسوة والضرب مثلاً، وكل هذا يجعل أبناءهم عصبيين مع مرور الوقت.

❖ وإذا كان هذا هو سلوك الآباء العصبيين، فبالطبع سيرث الطفل هذا من أبيه بالاكْتساب.. ولكن السؤال الملح الآن: هل هناك جينات تورث من الآباء

للأبناء فتسبب في تلك العصبية، أم أن انتقال العصبية للأطفال يكون بالاكْتساب فقط؟

لا.. هذا ليس وراثياً، ولا بسبب توارث الجينات.. ولكن الاستعدادات الانفعالية والاتجاهات السلوكية والعادات عند الطفل سواء أكانت سوية أو مرضية تتمركز حول الوالدين كمركز للسلطة.

ولذا لو لاحظنا الطفل، وتبعنا سلوكياته في سنواته الأولى سنجد أنه يقلد الآخرين، إذن لا غرابة في أن يقلد أبويه، فإذا كانا عصبيين أو الأم مثلاً متسلطة والأب عصبي، فطبعي سيتقل سلوكهما تلقائياً للطفل فيأخذ عنهما القلق والتوتر وعدم الاستقرار النفسي، وكلما كبر الطفل فهو ينقل ما تعلمه من عصبية إلى من يتعامل معهم بعد ذلك.

وعلى العكس تماماً إذا تربي الطفل في بيئة تتميز بالهدوء والحب والمرونة فسواجه الحياة بلا انفعال وسيخضع لرغبة والديه بكل حب وتفان.

وهكذا بالفعل الآباء العصبيون لهم دور كبير في تنشئة الطفل على العصبية ولكن ليس وراثياً.

**السؤال الثالث: هل يصاب الأطفال بالعصبية نتيجة لأسباب نفسية بحتة أم أن هناك أسباباً أخرى؟**

قد تكون وراء عصبية الأطفال أسباب نفسية بالفعل، ولكن هناك أيضاً أسباباً عضوية تتسبب في ذلك مثل اضطرابات الغدد، أو إصابة الطفل بالصرع، أو سوء الهضم، أو بعض الالتهابات.

ولذا حين يصبح الطفل عصبياً، علينا أن نتأكد أولاً من خلوه من أي مرض عضوي، ثم إذا لم نجد نتقل لنبحث في ظروفه المعيشية والبيئية وكيفية معاملة المحيطين له.

**السؤال الرابع: هل الذكاء المحدود يجعل الطفل عصبياً؟**

بالطبع قد تزداد عصبية الطفل محدود الذكاء، لأنه لا يستطيع مسايرة من

هم في مثل سنه سواء أكان في المذاكرة أو اللعب، فيصبح في حالة ضيق وتوتر تترجم لأعراض عصبية، وتزداد تلك العصبية حين يطلب منه القيام بأعمال تفوق طاقته الذهنية، وإذا تعرض للمقارنة بغيره ممن هم أحسن حالاً، ولذا لا بد أن نتنبه أن هؤلاء الأطفال يكونون حساسين بدرجة كبيرة وذلك لشعورهم بالنقص مما يزيد من توترهم وعصبيتهم.

### ❖ خامساً: هل الطفل شديد الذكاء معرض لعصبية هو الآخر؟!

لا شك أن إدراك الطفل أن مستواه يفوق مستوى أقرانه قد يجعله يشعر بالغرور وبالثقة الزائدة بالنفس، مما قد يجعله يشعر بالملل إذا استرسل المدرس في الشرح، أو أطال أحد والديه في توضيح موضوع ما مثلاً، كما أنه يكون كثير الأسئلة وقد يواجه بالصد، وقد يهمل في واجباته فلا يستذكر دروسه لشعوره بتفوقه، مما قد يحدث نتيجة عكسية وينتج عن كل ذلك حالة من التوتر ينشأ عنها سلوك عصبى.

### ❖ سادساً: هل هناك مظاهر، أو أعراض لعصبية الأطفال المرضية؟!

• نعم هناك مظاهر وأعراض عديدة تبدو واضحة في سلوك الطفل المريض بعضها شعورى، وبعضها لاشعورى دون إرادة منه.

#### ❖ من أهم هذه الأعراض:

- ◀ إتيانه ببعض الحركات العصبية كمص الأصابع أو عض الأقلام مثلاً.
- ◀ اللعب في الشعر بصفة مستمرة، أو حك فروة الرأس لدرجة إحداث جروح بها.
- ◀ التشنجات والضرب، والثورة التى تصل أحياناً لحد الهياج.
- ◀ هز الكتف من وقت لآخر، وتحريك الرأس جانبياً في حركات تلقائية لاشعورية، وكذلك هز الرجل.
- ◀ رمش العينين بطريقة لافتة للنظر، أو تحريك جوانب الفم، أو مثلاً تحريك الرقبة في جميع الإتجاهات.

كناهيك عن اندماج الطفل في أحلام اليقظة وسهولة استثارته للبكاء أو الغضب لأي سبب.

■ وكل هذه الحركات تتم بصورة تلقائية، ولا يستطيع الطفل الامتناع عنها فهو يفعلها بصورة عصبية متوترة، وهذا دليل على ما يعانيه من عدم تكيفه مع بيئته، أو ما يتعرض له من خوف وقسوة وما إلى ذلك.

■ وهذه المظاهر العصبية اللاشعورية مصدرها - كما أوضحنا من قبل - ما يعانيه الطفل من قلق وتوتر والذي ينعكس بدوره على جهازه العصبى فيثير لديه تلك الأفعال والحركات اللا إرادية.

■ ولا يستطيع الطفل أيضاً الامتناع، أو التوقف عن تلك الحركات ولا تنفع معه محاولات إثنائه عن ذلك بسخريتنا منه أو استهزائنا به التى قد تزيد الأمر سوءاً وتزيد من عصبيته.

لذلك وتلك روشة لعلاج تلك العصبية :

أولاً: عندما يصاب الطفل بتلك العصبية ما علينا إلا بإهمال ذلك وتشجيع الطفل على الاختلاط بغيره من الأطفال، مع الاهتمام به وانتشاله مما هو فيه بالحب والحنان والأمان .

ثانياً: إشراك الطفل إن أمكن في أى نشاط رياضى أو نرى موهبته إلى أين تتجه، فيمكن أن تشبع الموسيقى روحه أو يملأ الرسم وجدانه مثلاً.

ثالثاً: عدم زجر الطفل أو تعنيفه ومنعه من تلك الحركات التى يقوم بها دوننا عنه في حالة عصبيته لأن هذا لن يجدى.

رابعاً: والأهم من ذلك كله أن نبحث عن سبب تلك العصبية ونحاول معالجته وتلاشيته فربما يكون ما يعانيه نوعاً من الهروب من مواجهة الواقع المعاش مثلاً - سواء منزلياً أو مدرسياً .

خامساً: إذا زادت الحالة عن حدها ولم نستطع علاجها بالأساليب العادية لابد من الاتجاه للمتخصص النفسى.

## غضب الطفل

### أسبابه - طرق علاجه

﴿ كيف تسيطرين على نوبات الغضب التي تنتاب طفلك؟ ﴾

• قد تنزعج الأمهات من نوبات الغضب التي تنتاب الطفل بين الحين والآخر وخاصة لو كانت تتكرر بشكل زائد وتأخذ فترات طويلة، وتكون عنيفة وذات صبغة مرضية، مع أن علماء النفس يرون أنها إذا لم تتعد الحدود وتزداد بشكل كبير فهي طبيعية وتوجد عند جميع الأطفال.

ويرون أيضاً أن نوبات الغضب لا علاقة لها بسوء سلوك الطفل، ولكنها ترتبط باعتلال مزاجه.. وأنها تنتج من انفجار داخلي ينم عن خيبة أمل تعرض لها.

وبما أن الطفل لا يستطيع التحكم في مشاعره ينتج هذا الغضب مما يضايق المحيطون، ويسبب لهم الإحراج أحياناً إذا كانوا في وسط جمع من الناس.

• ويرى النفسانيون كذلك أن من أسباب غضب الطفل أنه يولد وبداخله دافع ذاتي يدفعه للتعلم، فنجده مثلاً حينما يصل للسن التي تسمح له بتعلم المشي يحاول أن يفعل ذلك من تلقاء نفسه حتى يحقق النجاح، وحينما يفشل بالطبع يغضب .

إلا أن الأطفال أيضاً يختلفون عن بعضهم في هذا الدافع، فبعضهم يملكهم الغضب حين يفشلون في إتمام شيء أرادوا فعله، والبعض الآخر يصبر، والثالث يعترف بفشله ويلجأ لمن يساعده.. والرابع يدخل في نوبة غضب شديدة إذا فشل.

وهكذا قد يصاب الأطفال بخيبة أمل حين يتطلعون للقيام بأعمال لا يستطيعون أداءها فيحبطون ويغضبون، وبالطبع الغضب في هذه الحالة شعور طبيعي ومشروع.

• وعند بلوغ الطفل عامه الثانى، والذي تتنازعه فيه الاستقلالية وحاجته لمساعدة أمه نجد حيثئذ أن أية محاولة لتدخل الأم في تصرفاته تقوده للغضب، ونلاحظ هذا عند إلباسه ملابس، أو إجباره على تناول طعام معين، أو حمله على الذهاب للنوم.

وأكثر ما يضايق الطفل ويغضبه في هذه السن ممارسة الأم لقوتها أو ذكائها لتتصر عليه وتمزقه وتجعله يفعل ما تريد، فيثور ويغضب.

وقد لا يهتم الكثيرون منا بذلك على أنها نوبة غضب، ولن يجد مفراً من أن يعود لصوابه، مع أن هذا قد يضر بنفسية الطفل مستقبلاً.

• وقد تتخذ نوبات الغضب أشكالاً عديدة، وخاصة في الأعمار الصغيرة قبل سن الرابعة، فالطفل حيثئذ يعبر عن غضبه بطريقته الخاصة بما يسمى "النوبات الانفعالية".

- فمثلاً قد تجد طفلاً "يتمرمغ" على الأرض ويبكى بحرقه، والآخر يندفع بهياج ويجرى بلا اكتراث من مكان لآخر صارخاً وقد يرتطم بالأثاث.

- وقد يزداد غضب الطفل فيرمى على الأرض الأشياء الواقعة في متناوله يديه، أو يضرب رأسه في الحائط.. ويقاوم الطفل كل المحاولات التي يقوم بها الأبوان لإخراجه من هذه الحالة سواء بالمحايلة أو العقاب، ولا يفلح معه إلا تلبية طلبه أو التجاهل التام من جانب الآباء.

• والملاحظ هنا أن تلك الانفعالات جميعها تتصف بالشدة والعنف، فالغضب يكون عنيفاً، وكذلك الفرح والضيق والحزن، فعواطف الطفل لا تعرف الاعتدال عامة، ولذلك تأخذ النوبة الانفعالية مداها ثم تتحول فجأة لهدوء إذا نجحت ضغوط الطفل على أهله واستجابوا لرغبته.

• وإذا تأملنا الأمر سنجد أن هذه الانفعالات مع شدتها إلا أنها تبدو سطحية لأنها تظهر لأنفه الأسباب وتختفى أيضاً بسهولة.

• ويبدو أن هذه الانفعالات تكون إحدى وسائل الطفل للتعبير عن ذاته وتسجيل اعتراضه على ما يمنعه من الوصول لهدفه في التو واللحظة، فهو لا يفهم أى تأجيل أو تأخير، وربما يكون ذلك لانعدام إحساسه بالمستقبل، فالحاضر مائل أمامه، أما المستقبل فالطفل لا يتخيل وجوده.

لعموماً؛ إذا كان الطفل صغيراً سلاحظ أن نوبات غضبه ستستقر وتهدأ مع الوقت حين يتغير أسلوبه في التعبير عن نفسه، أو تسجيل اعتراضه، حيث تنمو حصيلته اللغوية ويزداد إحساسه بالزمن ويتقبل الواقع أكثر من ذي قبل.

◀ أما إذا كان الطفل من النوع الهادئ في الأساس وتعرض لذلك فيمكن أن تنتهى نوبة غضبه سريعاً إذا ساعدته أمه على تجاوز إحباطه.

■ ولكن ماذا لو استمر الطفل فى غضبه، ووقفت الأم حائرة متوترة لا تعرف ماذا تفعل؟!

ل في هذه الحالة عليها أن تفعل الآتى:

• يجب على الأم ألا تشعر طفلها بأنها تتحكم فى أموره، وأبسطها أن تجعله يختار طعامه الذى يريده على الأقل.

• عدم إعطائه أوامر قاطعة لا مجال للتراجع فيها.. بل يجب ترك منفذ للطفل يهرب منه إذا كان لا يريد تنفيذ الأمر دون الضغط عليه أو جرح كرامته وامتئانها، ومحاولة إيجاد عذر يبرر فعلته، أو بصرف نظره لموضوع آخر.

• احترام الأم لطفلها الصغير ولفت نظره برفق لأفعاله الخاطئة، ومحاولة إفهامه بهدوء، وحتى إذا فشل الطفل فى القيام بعمل ما، فلا يجب أن تندفعى - سيدتى - فى غضب محاولة أن تقومى به بدلاً عنه، ولكن يجب أن تعلميه بهدوء كيف يفعله بنفسه.

• وإذا كان الطفل ممن يؤذى نفسه أو غيره أثناء غضبه، على الأم ألا تترك له المجال لفعل ذلك، فإذا كان طفلها صغيراً يمكن أن تمسكه بقوة أثناء



هياجه حتى يهدأ فتحتضنه، لأن شعوره بها وهى لصيقة به سيسعره بالراحة ويهدئه.

• أما إذا كان الطفل كبيراً، فلتحاول أمه بشتى الوسائل منعه من إلحاق الأذى بنفسه أو بغيره، ولكن عليها ألا تقابل الغضب بغضب حتى لا تزيد الأمر سوءاً.

• وعليك - سيدتى - أن تنسجى وفوراً من أمام طفلك قبل أن تفقدى أعصابك، وتتركه حتى تنتهى تلك النوبة، وحتى لا تتسببى فى أذاه إذا لم تتمالكى أعصابك لأنه لن يكون مستعداً للاقتناع أو الاستماع لك.

• لا يجب أن تسمحى بأى حال لنوبات غضب الطفل أن تؤثر على سلوكك نحوه، ولا أن تشعر به بأنه استطاع أن يستغل تلك الغضبة لتحقيق ما يريد.

• تجاهلى الموضوع برمته، ولا تدخل فى حوار معه حوله، بل على العكس اتركه وانشغلى عنه بأى شىء آخر ولا تشعر به أن ما يفعله يؤثر عليك، لأنك لو صرخت فى وجهه ربما يسعده هذا لاهتمامك به.. وإذا نفذت له طلباته سيقوم بهذا كلما أراد شيئاً.

• وإذا كان الطفل كبيراً نوعاً ما فاتركه حتى يهدأ.. ثم اعطه اهتمامك واظهري له مدى سعادتك بعدم صراخه، ووضحي له كيف يتصرف حينما يريد شيئاً.

• إذا لاحظت أن طفلك يبدأ غضبه عندما يكون مرهقاً فى نهاية اليوم، فعليك أن تعيدى النظر فى أسلوب حياته اليومي وتربيته بطريقة جديدة، بأن تقدمى مثلاً موعد العشاء أو ميعاد النوم أو الواجبات الدراسية... إلخ.

• وإذا شعرت أن غضبه يتصاعد خاطب به بصوت حنون وافعل شيئاً يحبه كتناوله لبعض الحلوى، أو الفرجة لبعض الوقت على التلفزيون، أو خذيه فى نزهة بسيطة إذا كان فى استطاعتك ذلك.

- وإذا اشتد بكاءه لا مانع من أن تضميه لصدرك بقوة وحنان وتقبله أو لو أمكن العبي معه ببعض الماء أو امسحى وجهه بقليل منه.
- ومن الممكن أن تخرجى من غرفته مبتعدة عنه وتنصر فى لأعمالك فى هدوء متغاضية عن حركاته بعض الوقت، وستلاحظين أنه سيهدأ بسرعة.
- وإذا كان خارج غرفته - وسنه تسمح - قولى له: "من حقتك أن تغضب، ومن حقنا أن نرتاح، فإذا كنت مصرأ على هذا فإذهب لغرفتك، وحتى تنتهى من هذا عد واجلس معنا" لكن لا تصرين على ذلك.
- حاولى أن تستخدمى معه بعض العبارات العكسية، فمثلا لو وجدتيه يبكى قولى له: "أنت محق، عليك أن تبكى أكثر" أو "أنا لو مكانك كنت سأصرخ" فهذا سيهدئه لأنه سيشعر أنك تقدرين مشاعره.
- وإذا كان من النوع الذى يميل للحكى، اهمسى فى أذنه ببداية حكاية أو أغنية يجبها، وبعد لحظات سيسكت من تلقاء نفسه ليستطيع أن يسمع.
- بعض الأطفال حين يغضبون ينتهى غضبهم ببكاء شديد متشنج، فحاولى أن تحافظى على هدوئك ولا تظهرى خوفك وقلقك عليه، بل يمكن أن تنفخى فى وجهه بخفة حتى يلتقط أنفاسه.
- لا تصرخى فى وجه طفلك حين تغضبين منه، ولا تنسى أنك قدوة، وتذكرى دائماً أنك تتعاملين مع طفل يطلق العنان لمشاعره ولا يقصد أن يثير مشاعرك.
- وبالطبع كل أم تفهم تصرفات طفلها، فإذا رأيت أنه فى بداية تلك النوبة من الغضب لسبب ما، حولى تفكيره بسرعة لأى شىء آخر.. فالطفل غالباً ما يندمج فى الجديد.
- وأخيراً.. قد يرى البعض أن الكلام سهل، أما التطبيقى قد يكون صعباً، وأقول لهؤلاء لنحاول قدر إمكاننا ألا نفقد أعصابنا ونشور ونعاقب

الطفل وهو في هذه الحالة، لأن هذا العقاب لن يؤثر فيه، بل قد يزيد من غضبه وعنفه.. وخاصة إذا استعملنا معه القسوة أو الضرب.. وإذا صرخنا في وجهه لإسكاته سنعطيه أيضاً نموذجاً عدوانياً قد يحتذى به فيما بعد في بعض المواقف العصبية أو الإحباطية.

• ومهما كان شكل الغضب الذي ينتاب الطفل لا بد أن تعرف كل أم أن هذه ظاهرة طبيعية، وأنها قد لا تستطيع تفادي هذا الغضب لأن خيبة أمل الطفل تكون خارج نطاق سيطرتها، وخاصة أن الطفل في تلك الحالة قد يفقد بالفعل الصلة بينه وبين عالم الوعي، لذا فأى محاولة لزجره أو أمره بالكف عما يفعل لا يسمعها ولا يستجيب لها لأنه هو أيضاً مصاب بالفرع.

• ولا تخجلي - سيدتى - من طفلك إذا فعل هذا خلال زيارة أو مكان عام، ولا تنزعجي.. ويكون رد فعلك عنيفاً، لأن جميع من حولك غالباً ما يتعرضون لهذا مع أطفالهم، ولكن فقط احرصى على عدم اصطحابه للسوبر ماركت أو محال الهدايا أو زيارة المرضى... إلخ، إذا كان من النوع الغضوب!



## الفصل الثاني

- خوف الـطفة \_\_\_\_\_ لـ
- خجـل الـطفة \_\_\_\_\_ لـ
- توتر الـطفة \_\_\_\_\_ لـ





## خوف الطفل

لماذا نعلم بالخوف هنا، ولماذا يخاف الأطفال؟!

• لقد قسم علماء النفس "الخوف" لنوعين:

← نوع طبيعي: يشعر به جميعنا سواء أ كنا كباراً أو صغارا عند تعرضنا للخطر، وتتخذ كل خلية وكل عضو بأجسامنا وسائله الخاصة للدفاع ضد هذا الخطر، والدافع لذلك حب الحياة والبقاء، وهو خوف فطري.

← ونوع آخر مرضي: يكتسب من الظروف والمواقف الحياتية المحيطة، وهذا النوع يحتاج لعلاج نفسى.

← وبالنسبة للنوع الأول (الطبيعي): فهو ينشأ بسبب خطر معين قد يواجهه أي منا.. فمثلاً لو هاجم أحدنا حيوان - كلب أو غيره- في الشارع، وهذا يحدث كثيراً للأطفال الصغار الذين لا يهابون للخطر الذى يواجهونه غالباً.. فماذا يحدث حينئذ؟!

• أول شيء يفكر فيه أى شخص هو أن يهرب من هذا المكان بأسرع وقت، ويحدث هذا تلقائياً ودون تفكير.

• ثم تأخذ أجهزة الجسم - ككل - موقفاً دفاعياً ضد هذا الخطر، وسنجد أن الغدد ستلعب دوراً رئيسياً فى تلك المعركة- وهذه الغدد عبارة عن تجمع من الخلايا يتناثر فى الجسم، وبعضها يوجد بالرقبة، والبعض الآخر فى المخ، وفى أجزاء أخرى من الجسم كالغدة الكظرية والكظرية.

• فإذا حدث الخطر بالفعل ستطير الرسائل للمنطقة العميقة فى المخ ومنها إلى أخرى ليتم إرسال الأوامر إلى الغدة فوق الكظرية ليتم على الفور إفراز هرمون اسمه الأدرينالين.

• وهذا الهرمون له تأثير على كل أجهزة الجسم، فهو يعد العضلات لمواجهة أى موقف سواء أكان هجوماً أو انسحابياً، ويجعل الأوعية الدموية

تنقبض في مناطق وترتخي في مناطق أخرى حيث تغذى تلك الأغذية العضلات.

• وفي حالة تراخيها تحمل المزيد من الغذاء لهذه العضلات لتصبح أكثر قدرة على مواجهة الموقف.

• وفي حالة انقباضها تتم الاستفادة من الغذاء الواصل إليها في تدعيم مناطق الخطر والإصابة في الجسم!

• ومن هنا نستطيع تفسير شحوب الوجه الذي يبدو على الشخص الخائف، حيث يتم سحب الدماء لتزويد العضلات بالمزيد من الطاقة.. لأن المطلوب في تلك الحالة تدعيم وظائف العضلات.

• وكذلك يدفع هذا الهرمون القلب ليمد العضلات بمزيد من الدماء لمواجهة الموقف، ولذا نلاحظ ازدياد ضربات القلب.

• وهذا يحدث أيضاً مع الرئتين حيث تزداد حاجتها للأوكسجين، ونلاحظ كذلك زيادة في سرعة التنفس.

• ومع ازدياد نشاط عضلات الجهاز الهضمي بسبب زيادة إفراز الهرمون ذاته يبدأ الإحساس بالرغبة في القيء أو الإصابة بالإسهال، وأحياناً تحدث تقلصات عضلية، وهو ما يحدث للبعض في حالة الخوف.

• وقد يشعر الخائف أيضاً بالعطش أو جفاف الحلق.. وقد يفرز عرقاً غزيراً.. وكل هذا يحدث بفعل هرمون الأدرينالين.

• وبجانب كل هذا يصدر المخ أوامر للبنكرياس لإفراز الأنسولين.. وقد نلاحظ أيضاً اصفرار الوجه وهروب الدماء من الجلد.

← وعندما يحدث كل هذا - وبالطبع يحدث في ثوان - نشعر أن شعر الرأس قد ينتصب، وتتسع حدقة العين، وتزيد نبضات القلب، وتحدث سرعة في التنفس، ونشاط زائد في العضلات، وقد ينتج عن ذلك تجلط سريع - إذا حدثت إصابة وذلك حتى لا يفقد الجسم المزيد من الدماء .

وهذا قد نلاحظه على الصغار حينما يرون شيئاً يخيفهم أو يتأبهم كابوس في الليل فيستيقظون وهم يتصببون عرقاً، ولذلك قد نناولهم بعض الماء حتى تستقر حالتهم .

← أما بالنسبة للنوع الآخر المرضى - وهو ما نحن بصدد هنا - : فهو خوف له مثيرات محددة ولكنها لا تعتبر مصدراً للخوف، كخوف الطفل من الظلام، أو الأماكن المرتفعة، أو من أشكال ناس معينة مثلاً.

- وهو أيضاً عبارة عن الإحساس المرتبط بفكرة، أو بذكرة ضارة تتسبب في إثارتها في اللاشعور مواقف مماثلة لأحداث سابقة مكبوتة بالداخل.

- وقد يصاحب هذا النوع من الخوف شعوراً بالنقص، حيث يغذى هذان الشعوران (الخوف + النقص) كل منهما الآخر، فيشعر الشخص مثلاً أثناء وجوده مع شخص آخر بالنقص فيشعر بالخوف.

- وقد يعترينا الخوف من رأى الآخرين فينا.. أو قد نخاف من أن موهبة الآخرين تخفض من مكانتنا، أو نخاف من عجزنا.. ويشكل حينئذ الخوف من حيث زاويته الاجتماعية جوهر إحساسنا بالنقص.

• عموماً.. الشعور بالنقص يكون نتيجة لما نتلقاه من خبرات في الطفولة أيضاً، ويكون ذلك إما بسبب التربية الخاطئة، أو النقص في الخبرة، أو الإحساس العميق بالإحباط النفسى.

- كما قد يصاحب الخوف الشعور بالقلق الذى يعتبر شكلاً من أشكال الخوف المرضى (العصابى)، الذى ليس له أساس فى الواقع الخارجى وهو خوف من شىء مجهول، ولا يكون له موضوع محدد أو واضح نلمسه أو نحسه.

← وإذا كنا قد أسهبنا قليلاً فى تعريف ماهية الخوف.. فهذا حتى نتعايش مع ما يشعر به الطفل من جرائه، ولا نأخذ الأمر ببساطة وننهاون فيه، بل نعطيه كل اهتمام لأن ما يحدث فى الطفولة لا بد أن يؤثر فى المراحل التالية.. ولنعود



لطفنا الخائف المرعوب لتتعرف على أسباب مخاوفه، وكيف نبدها له ونجنبه مضارها.. فمهم يخاف الطفل؟!، وكيف نعالج ذلك؟!

• مخاوف الطفل تتمثل في الآتى:

للحال ولادة الطفل سنجد أنه لا يكون مفعماً إلا بنوعين فطريين من الخوف وهما:

- النوع الأول: الخوف من الأصوات العالية.

- النوع الثانى: الخوف من السقوط.

وهذان النوعان يعملان بحسب ما يتمتع به الطفل من جو أسرى، فإذا كان جواً هادئاً سيشعر بالطمأنينة والارتياح، والعكس صحيح.

للوعندما يكبر الطفل وينتبه قليلاً - ربما من الشهر السابع - يبدأ فى الفزع من الأشخاص الغرباء ويرهبه الظلام ويشعر بالوحدة حياله.

وقد يخاف الطفل لدرجة الرعب من أشياء عديدة قد تحيط به وتزعجه رغم عدم ضررها له مثل بعض الأصوات العالية التى تصدر من المكنسة الكهربائية، أو الغسالة، أو الخلاط، أو عند سماع مواء قطة أو نباح كلب، أو عند إنزاله فى البانيو للاستحمام مثلاً.

• وقد تتعجب الأم من أنه فجأة انتابته هذه الحالة، ولا تجد تفسيراً لذلك متناسبة أن طفلها كبر وبدأ يدرك الخطر الذى قد يواجهه غريزياً، وأنه لم يكن يدرك ذلك فى السابق بحكم صغره.

• فقد نجد الصغير يجرى وراء كلب فى الشارع، أو يقدم على ضرب قطة، أو يمسك بالنار غير مدرك لخطورة هذا، ولكن بمجرد إحساسه بذاته وحقيقته يبدأ فى إدراك الخطورة وبالتالي تتتابه المخاوف.

للوعندما تقدم عمر الطفل تبدى له مخاوف غريزية أخرى.. فمثلاً الطفل من سن الثانية للخامسة يبدأ خوفه من الحيوانات وخاصة إذا صاحبتة تجربة مفزعة كعضة أو نباح عالٍ مفاجئ.

للم ومع ذلك سنلاحظ أيضاً عدة ملاحظات منها:

« أن الطفل كلما كبر أكثر قلت مخاوفه وأصبح يدرك المعقول واللامعقول، ومن الممكن أن نوضح له أشياء كثيرة ويتفهمها.

« كما سنلاحظ أنه بدأت تساوره مخاوف من نوع آخر، مخاوف حقيقية طبيعية، كالخوف من معلمته إذا لم يحفظ درسه، والخوف من والده إذا أهمل في شئونه... إلخ.

« وقد لوحظ أن الطفل الذكي أكثر تخوفاً من غيره، وهذا يرجع لأنه أقدر على تصور الخطر المحتمل ويكون تفكيره أعمق في كيفية تصرفه إذا واجه أى خطر بعكس ما يفعله الطفل الأقل ذكاء.

« ولوحظ أيضاً أن نسبة الخوف عند الإناث أكثر منها عند الذكور، أى أن الإناث أكثر إظهاراً للخوف من الذكور.

« كما لوحظ أن شدة الخوف تختلف تبعاً لشدة تخيل الطفل، فكلما كان أكثر تخيلاً كلما كان أكثر تخوفاً.

« وقد نلاحظ كذلك أن البعض يقول إن طفله لا يخاف شيئاً، على اعتبار وصفه بالشجاعة مثلاً، وهذا أمر غير طبيعى بالطبع لأن الخوف عامل فطرى يولد الإنسان مزوداً به لحمايته من الأخطار، وهو من جهة أخرى ضرورى لسلامة الفرد، لذا وللأسف الطفل الذى لا يخاف ولا يخشى شيئاً قد يكون قليل الإدراك.. ولنتنبه لذلك.

« وإذا كنا قد قلنا من قبل إن الطفل يولد ولديه استعداد طبيعى للخوف، إلا أنه لن يخاف إلا فى وجود ما يثير مخاوفه، فنجد أنه يبدأ فى اكتساب هذه المخاوف من البيئة المحيطة به، فهو فى مراحل الأولى غالباً ما يخضع لتصرفات الآخرين.

فمثلاً لو نظرنا لطفل صغير لا يدرك أبعاد ما حوله يمكن أن يحمل أى شخص غريب دون أن يرفض، ولكن بمجرد أن يعى ويدرك يبدأ فى رفض

هذا لأنه بدأ يميز بين الأشخاص، وهذا شيء صحي وطبيعي.. ولكن غير الطبيعي أن الأطفال قد يكتسبون المخاوف من أسرهم وبيئاتهم، فإذا كان الأب مثلاً يخشى الكلاب لسبب ما، بالتالي سيحذر أبناءه منها بصفة مستمرة... وهكذا.

وكذلك كلما كبر الطفل وتقدم عمره تظهر أنواع أخرى من المخاوف.. فمثلاً حين تضطر أمه للانفصال عنه سواء لفظامه أو لذهابها لعملها أو لمرضها... إلخ فسيتعرض لمخاوف جمّة بسبب هذا الانفصال، وغالباً ما يكون هذا في نهاية العام الأول، وإذا زاد خوفه واشتد قلقه سيصبح منعزلاً منطوياً.

- وستظهر عليه أنواع أخرى من المخاوف مثلاً في سن ثلاث سنوات - كما سبق وقلنا - حيث سنجده يخشى من الحيوانات والطيور ويخاف منها.
- وفي سن الخامسة نجده يخاف من الظلام ويصر على إضاءة الأنوار ويخشى الذهاب للحمام بمفرده... وهكذا.

- وبعد حين سنجده أنه بدأ يخشى البرق والرعد والظواهر الطبيعية، وحين يكبر أكثر سيخشى الامتحانات والأشجار... إلخ.

«وربما تعجبنا من هذا الذي طرأ على الطفل فجأة! إلا أن هذا طبيعي لأن إدراكه اتسع، وخياله أصبح خصباً، وأصبح يخشى على نفسه أيضاً.

«وقد نجد أن مخاوف الأطفال قد تبدو موضوعية لكن بعضها محسوس والآخر غير محسوس.. بمعنى أنه قد يخاف الطفل من العسكري أو الطبيب أو المدرس أو الحيوانات أو الحشرات أو النار... إلخ.

وقد يخاف كذلك من الزحام إذا كان لا يخرج مع أسرته كثيراً، أو من القطار أو الأوتوبيس... وهكذا.

- أما مخاوفه غير الموضوعية واللامحسوسة، فهي خوفه من المجهول كالظلام والعمق والوحوش وما شابه ذلك.

• وقد ترتبط مخاوف الطفل بمواقف تعرض لها كأن أعطى له الطبيب حقنة مثلاً فكلما رأى طبيباً فرح، وكذلك إذا كان قد تعرض لعضة من قط أو خربشة، فكلما رأى قطاً صرخ، فيرتبط الألم هنا بالحالة السابقة التي يتعرض لها الطفل.

• وقد يكون للقصص التي يرويها البعض للأطفال في سن لا تسمح بإدراكها أثر في إخافة الطفل، بأن نصف له مثلاً أسداً كبيراً جاء ليأخذ القطعة الصغيرة التي تركت يد أمها... أو أن اللصبة سرقت الطفلة التي سارت بمفردها بدون أمها وسرقت قرطها وقتلتها.. وهكذا.

• وقد يخاف الطفل ويرعب من خلال تفكيره في العقاب الذي سيناله نتيجة لتصرف معين خاطئ.

• أما الطامة الكبرى فهي الخوف المفزع لبعض الأمهات نحو أبنائهم، فنجد مثلاً طفلاً يقع على الأرض فتصرخ أمه ويصاب هو الآخر بالذعر والخوف من جراء ذلك، ويشعر بهذا كلما سقط على الأرض حتى في عدم وجود أمه.

• أو قد ترتفع درجة حرارته، أو يمرض فتبدو على الأم حيثثذ علامات الفزع والرعب.. وربما يكون ما يعانيه الطفل بسيطاً، ولكنه يفزع ويصبح غير قادر على تحمل آلامه بسبب ما يراه من هلع يبدو على وجه أمه، وبالتالي مع الوقت يكتسب حساسية سرعة التأثر بأى عرض يصيبه ويصبح هذا مسلكه فيما بعد.

• وهناك شيء آخر قد يخيف الطفل وهو الموت.. بالطبع هو لا يدرك ماهية الموت، ولكن المظاهر والتقاليد المتبعة عندنا في حالات الوفاة قد تعمق أثر الخوف من الموت على الطفل.

ولذا لا بد من إبعاد الطفل عن تلك التقاليد الانفعالية المصاحبة للموت، والتي تطبع نفسية الطفل بالرعب الشديد وخاصة إذا كان المتوفى أحد والدي الطفل أو من المقربين له، لأن هذا يهز شعوره وإحساسه بالأمن والاطمئنان.

### للـ ومن مظاهر الخوف التي تبدو على الطفل ما يلي :

◀ قد تبدو مظاهر انفعال الخوف عند الطفل جلية في صورة فزع يبدو على أسارير وجهه، وقد يكون أحياناً مصحوباً بالصراخ.. وهذا في البداية .

◀ أما حينها يكبر ويتخطى العامين الأولين يتطور خوفه لصياح مصحوب برعشة، وتغيرات في خلدجات الوجه، أو إلى الكلام المتقطع .

◀ وقد يكون الخوف مصحوباً بالعرق أو التبول اللا إرادى .

• والمشكلة التي تواجهنا أحياناً أن الطفل قد لا يستطيع أن يفصح عما إذا كان يخاف من شيء حقيقى أو وهمى.

• والمشكلة الأكبر التي قد نواجهها أن الخوف الذي ينتاب الطفل يظل بداخله حتى يكبر ويعرضه لقلق دائم أو يشعره بالنقص، ولذا لا بد أن نبحث جذور المشكلة من أساسها.. حتى لا يؤدي هذا فيما بعد لعدم ثقة الطفل في نفسه.

■ وبعد كل ما تناولناه والذي ينصب على مخاوف أطفالنا.. هل من سبيل لعلاج تلك المخاوف وخاصة لو تفاقمت حتى لا تؤثر عليهم مستقبلياً؟!

◀ بالطبع هناك طرق عدة لعلاج تلك المشكلة سنتناولها الآن، وربما نجحنا في التخلص من تلك الحالات.. أما إذا كانت الحالة مستعصية فلا بد من اللجوء لإخصائى نفسى.

### للـ روشة لمعالجة مخاوف الأطفال :

أولاً: عندما تلاحظ الأم خوف طفلها من الأصوات العالية كالخلاط أو المكنسة مثلاً، عليها أن تساعده على تخطى أزمته.. بالألا تجبره على الاقتراب مما يخافه لأن هذا قد يزيد مخاوفه، بل تمهله فترة من الوقت إلى أن يتمكن من مواجهة مصدر خوفه، في الوقت الذي يختاره هو وليس هى.

ثانياً: على الأم أن تساعده فيما بعد بأن تجعله يتلمس المكنسة مثلاً أو الخلاط مع عدم تشغيلها ولكن لا تجبره على ذلك - أى تجعله يتعرف على

الأشياء وهى ساكنة وتحاول تبديل مشاعر خوفه من الضوضاء التى تصدرها بأن تثير فضوله واهتمامه بها.

**ثالثاً:** وعليها أيضاً ألا تسخر منه وخاصة أمام الآخرين لأن هذا من الممكن أن يدمره، فلا تصفه بأنه جبان أو خواف.

**رابعاً:** يجب عليها كذلك ألا تضحك على أفعاله لأن هذا قد يهز ثقته فى نفسه، بل يجب أن تتعاطف معه وتستمع إليه.

**خامساً:** وإذا بكى الطفل الخائف عليها بحمله بين ذراعيها واحتضانه حتى تهدئ من روعه، ولكن يجب عدم الإفراط فى ذلك حتى لا تدعم فكرة أن هناك شيئاً مخيفاً بالفعل.

**سادساً:** تجب مساعدة الطفل الخائف ليس على التغلب على خوفه فقط، لكن بالتفاهم والإقناع وتوضيح الأمر للطفل، ثم تدريبه على التغلب على مخاوفه.

**سابعاً:** إذا كان الطفل يخشى الظلام لا يجب أن نجبره على النوم فى حجرة مظلمة دون رضاه، بل نحاول إفهامه أن الظلام له أهمية وهو ضرورى حتى ينام الجميع، وأن النور نفسه لا بد أن ينام، ولكن عليك أن تنيرى لمبة خافتة فى حجرة نومه حتى لا يخاف لو استيقظ أثناء النوم.

**ثامناً:** ألا نصر على نومه بعد توقيع عقوبة عليه حتى لا يتحول هذا لعقدة فى الكبر.

**تاسعاً:** نحاول أن نبدد مخاوفه بمدته بالثقة فى نفسه والعمل على نسيان ما يفزعه، فإذا كان يتخيل مثلاً حيواناً يخشاه أو أى شىء فى الظلام نحاول أن نفهم منه ما يعتره ونفعل العكس بمحض الخيال، ونحكى له عن أن هذه الخيالات تأتى إليه لكى تسليه حتى ينام مثلاً ويجب ألا ينزعج منها... وهكذا.

**عاشراً:** عليك ألا تظهرى قلقك عليه بصفة مستمرة ولا تعملى على حمايته

على طول الخط، وأيضاً لا تخيفه بأشياء حتى لو كانت بسيطة من وجهة نظرك حتى تقللي من شقاوته.. ولا تعاقبيه بشدة.. ولا تجعله يرى برامج أو مسلسلات تليفزيونية تثير مخاوفه.

**أحد عشر:** يجب أن نجيب الطفل عن كل ما يدور بذهنه بحسب عمره، وأن نقنعه بهدوء بكل ما يجمله ولا يدرك معناه حتى نشعره بالاطمئنان.

**اثنا عشر:** نربي أطفالنا على التحلى بروح الاعتماد على النفس والاستقلالية.. مما يخلق لديه الشعور بالجرأة والثقة بالنفس، فيتحكم فيما سيقابله من مخاوف.

**ثلاثة عشر:** اتسام الجو العائلي بالهدوء والاستقرار، ويكون سلوك الأبوين متزنأ هادئاً خالياً من الهلع والفرع عند التعرض لأي موقف، وخاصة إذا كان مرتبطاً بالطفل.

#### • بعض التوصيات:

لا بد من الانتباه إلى أن الجهل بالأساليب التربوية السليمة قد ينجم عنه عقدة الخوف لدى الطفل، بأن نستخدم مثلاً أساليب تخوفية مختلفة، كاستخدام القوة والعنف والتهديد، مع أنه بالحب والفهم والتشجيع والصبر نمنح الطفل إحساساً بالطمأنينة سواء أكان فيما يتعلق بكيانه الجسمي أو شخصيته أوبيئته.

هناك شيء نمارسه دون أن نعيه وهو الاستهتار بمخاوف الطفل مع أن الخوف الوهمي للطفل يمثل أمراً واقعاً بالنسبة له، وعندما نتناول خوفه باللامبالاة إنما يعمل هذا على خلق إحساس عميق لديه بالعجز وفقدان الطمأنينة بعقله، وبدلاً من هذا علينا بمحاولة تسليحه بالفهم والصحة.

وأخيراً.. لا بد أن نتبه جيداً حتى لا يحمل طفلنا بين خلعاته عقداً قد تعيقه مستقبلاً، وقد يصبح فاقداً للثقة بنفسه، يعاني قلقاً وشعوراً بالنقص.. فلننتبه لمخاوف أطفالنا.. ولا ننسى أن خوف الطفل غالباً غير مبرر ويلعب الخيال فيه دوراً كبيراً، فكوني - سيدتي - حصن الأمان له دون مبالغة.

## خجل الطفل أسبابه - طرق علاجه

الخجل شعور طبيعي قد ينتاب البعض منا عند تعرضه لبعض المواقف وخاصة المحرج منها، ولكن ما لم نكن نتوقعه أن يتكون لدى بعض الأطفال حديثي الولادة .

وهذا ما أكده علماء النفس بأن حوالي ٢٠٪ من الخجل يتكون عند هؤلاء الأطفال في تلك السن، وأنه لو لاحظنا هؤلاء سنجد أنهم ستتأهم بعض الأعراض التي يختلفون فيها عن غيرهم من الأطفال العاديين في بعض المواقف.

وإذا لاحظنا كذلك الطفل في الشهر الرابع من عمره سنجد أن الخجل قد يبدو واضحاً عليه حيث يدير وجهه أو يغمض عينيه إذا حدق شخص فيه .

وقد نجده عندما يتعدى الستين أو في السنة الثالثة على الأذق قد يشعر بالخجل أمام الغرباء، ويظل كامناً بجوار أمه مدة وجودها معهم .

وهناك من الأطفال من نجده هادئاً ساكناً يجلس بجوار أبويه بأدب جم إلى أن يعتاد المكان ويدرك حدوده فينطلق ويلعب بلا خجل مع أقرانه .

وقد يظهر خجل الأطفال جلياً واضحاً في المواقف التي لم يعتادوها، كوجود بعض الأشخاص غير المعتادين، أو توجيه أسئلة محرجة لهم، ولكن من الممكن أن نخرجهم من هذه الحالة ببعض كلمات التشجيع والإطراء ..

وهذا الخجل طبيعي ومرتبط بالمواقف، وقد نعتبره خجلاً مؤقتاً يحدث في المواقف الاجتماعية التي لم يألفها الطفل .

• ولكننا هنا بصدد الحديث عن الأطفال الذين يخجلون ويجدون صعوبة في التعامل الاجتماعي مع الغير، وهؤلاء الأطفال الخجلى غالباً ما يكونون شديدي الحساسية، ومن السهل جرحهم بكلمة أو حتى بإشارة،



ولذلك فهم يخشون المواجهات ويتجنبون المناسبات الاجتماعية بقدر الإمكان.. وعموماً الخجل المرضى له أسباب عديدة سنتناولها فيما بعد.

ولكن المؤسف حقاً أن آباء هؤلاء الخجلى قد لا يفتنون لذلك، فقد نجد مثلاً بعض الأطفال يشبون هادئين منطوين على أنفسهم يعترتهم الخجل، ويعتمدون اعتماداً تاماً على ذويهم ويلتصقون بأبائهم، ولا يعرفون كيف يواجهون الحياة بمفردهم، وتبدو هذه الظاهرة جلية واضحة حين ينفصل الطفل عن والديه وخاصة حين يدخل إلى المدرسة.

والغريب أن هناك بعض الآباء يفرحون مبدئياً بطفلهم الخجول ويشيدون به على أن هذا أدب جم والتزاماً، ولا يعيرون هذا الخجل اهتماماً ولا يلقون له بالاً.

وتظل مشكلة الخجل التي يعانها الطفل قائمة ومسببة له القلق ويعانى منها بمفرده، وقد تترك آثارها وتنعكس سلباً عليه وعلى مجتمعه فيما بعد.. ولذا على الآباء أن يتبها لسلوكيات أطفالهم، فالخجل المرضى عند الأطفال لا يظهر فجأة ولكن له أعراضه الكثيرة.

**للم** فمن هو الطفل الخجول الذى يجب الاهتمام بحالته حينما يتعرض لذلك ؟

• هو الطفل الذى ينتابه القلق إذا وجهت إليه الأنظار حين يطلب منه الحديث.. ويظهر هذا بوضوح حينما يسأله المدرس مثلاً فيرتبك ويحمر وجهه ويصمت أو يتلجلج ويتردد وتزداد ضربات قلبه ولا يعرف كيف يرد على الأسئلة حتى لو كان يعرف الإجابة.

• هو الطفل الذى يتجنب اللعب مع الأطفال الآخرين، ويفضل أن يكون وحيداً، ولا يندمج إلا مع من يعرفهم جيداً مثل إخوته أو أهله المقربين، وهو قليل الصداقات وربما عديمها.. ويحتاج لمجهود كبير من الآخرين حتى يقترب منهم وغالباً ما يملئه الأطفال الآخرون ولا يحرصون على كسب مودته.

• هو الطفل الذى يعانى من عدم قدرته على الانسجام مع أقرانه - كما سبق وقلنا - وهذا يشعره بالنقص والضعف وغالباً ما يعيش منعزلاً بعيداً عن رفاقه وألعابهم ومرحهم.

• هو الطفل الذى يتسبب هذا الخجل أحياناً فى تلثمه فى الكلام حينما يضطر لإجراء حوار مع آخرين، ولا يتكيف بسهولة مع محيطه، مع أننا لو لاحظنا هذا الطفل سنجد أنه يسعى لفرض رغباته على من يعيشون معه ومتعود عليهم مما يصل به لدرجة الأنانية، وكثيراً ما يبدو متمرداً لجذب الانتباه إليه.

### للم وأسباب الخجل عند الأطفال كثيرة من أهمها:

◀ عدم شعور الطفل بالأمان وفقد الثقة فيمن حوله، أو لخوفه من نقد يوجه إليه.

◀ قد تكون لديه مشاعر نقص بسبب انخفاض مستوى الأسرة مما يجعله لا يستطيع مجاراة أصدقائه.

◀ أن تكون به عاهة جسمية، أو بسبب ما يسمعه من أهله بأنه ليس جميلاً كإخوته مثلاً أو لا يفهم كزملائه.. إلخ.

◀ الوراثة أيضاً تلعب دوراً كبيراً والجينات الوراثية لها تأثيرها، فالخجل يولد مع الطفل، وغالباً ما يكون له أب أو أم خجول أو أى من أقاربه.

◀ تراجع الدراسة قد يؤدي لخجله بين قرنائهم بالمدرسة لشعوره بعدم فهمه مثلهم.

◀ أن يعمد الآباء لأن يجعلوه كاملاً ومثالياً فى كل شىء، متناسين أن هذا لن يتأتى إلا بالتدرج واكتساب التجارب مما يثقل كاهله ويشعر أن كل ما يقوم به خطأ.

◀ تجريح بعض الآباء أو الأمهات لأبنائهم أمام أصدقائهم أو المحيطين بهم دون أن يعبأوا بمشاعرهم وأحاسيسهم.

◀ حماية الطفل زيادة عن اللزوم من قبل الأم أو الأب فيشعر دائماً أنه بحاجة إليهما، ويخشى أن يتعد عنها معتقداً أن هناك خطراً ما سيواجهه، فيخشى من الجرى بعيداً عن أعينهم أو السباحة أو عبور الطريق مثلاً، وهذا الخوف يحوله لإنسان منطوي خجول يخاف أن يفعل أى شىء خشية أن يصاب بأذى.

◀ خشية الأم من اختلاط ابنها مع الآخرين واللعب معهم حتى لا تتغير سلوكياته أو يتعلم ألفاظاً نابية.. وقد تكرر أمام الطفل دوماً أنه خجول فيلتصق هذا بعقله الباطن، ولا يستطيع التخلص منه بسهولة.

للأسف والآن نحن أمام مشكلة قد لا ننتبه لها في البداية.. وقد نسأل أنفسنا هل يمكن التحكم في هذا الخجل الذي يعترى الطفل أم لا؟

• بالطبع لا يمكن التحكم فيه أو أن نقيده.. فهو رد فعل حر طليق لبعض المواقف كلما تكرر ظهورها تكرر الخجل معها، وحينما يخجل أى شخص يحمر وجهه نتيجة لتمدد مفاجئ في الشعيرات الدموية الصغيرة تحت الجلد.. وهذا الخجل ما هو إلا رد فعل فسيولوجى طبيعى صعب التحكم فيه.

• وهناك ملاحظة مهمة يجب أن ننتبه لها وهى أن الطفل أحياناً فى طفولته الأولى قد لا يدرك معنى الخجل، فنجد أنه يفعل بعض الأشياء ليظهر أمام الجميع ويلفت أنظارهم، وهذه ظاهرة صحية، فالطفل يحب الأضواء ويزدهر فيها، ولذا يجب ألا نهمله وخاصة فى تلك الحالة - حالة محاولته جذب انتباهنا له كلما شعر أنه فى حاجة لذلك ويعلن عن رغبته هذه بلا غموض وبالفترة.

ولكنه حين يبدأ فى الاستيعاب وتفهمه أن هناك رأياً للآخرين فيما يفعل ويشعر بنقدهم له يتغير الحال تماماً، فنلاحظ حينئذ أنه إذا وجد فى جمع من الناس ورأى أنه فى بؤرة اهتمامهم - رغم أنه يجب هذا- إلا أنه يخجل ويبدأ وجهه فى الاحمرار، وما قد يزيد الأمر سوءاً أن يضحك البعض أو يتهكم أحد عليه ويصفه بأنه مكسوف أو خجول.

وفي هذه اللحظة قد يتلاشى شعور الطفل بالثقة في نفسه ويشعر بعدم الاطمئنان، وخاصة أنه لا يعلم ما يحدث في عالم الكبار فتشير عملية الخجل لديه ضيقاً.. والمشكلة تكمن في أن عملية الخجل تلك قد تثير بداخله شعوراً بالذنب إلى الحد الذي قد يستمر معه في الكبر.

«وهكذا قد ينتج الخجل في الطفل عن صراع رغبته: "إننى أرغب أن أظهر ويرانى الناس" وتقابلها فكرة: "أرجو ألا ينظر إلى أحد".

«وأيضاً قد تظهر التهتة في الكلام والتردد نتيجة دافعين متعارضين "استمع إلىّ ولا تستمع إلىّ" .. إلخ.

■ ولأن الأمر مهم لطفلنا الخجول لابد أن نبحث فيه.. ولذا سنمدكم بروشتة ربما تساعدنا وتساعدكم في علاج السبب المؤدى لذلك، فتتلاشى مظاهر الخجل لديه ويشفى من هذا العرض.

### للبروشة مقاومة الخجل عند الأطفال:

**أولاً:** لابد أن نترك للطفل الفرصة للاعتماد على نفسه ومواجهة المواقف التي قد تؤذيه بهدوء، ونراقبه عن بعد ودون أن يلاحظ هذا.

**ثانياً:** نحاول أن نخفى قلقنا عليه حتى لو كنا كذلك، ولا ننسى أن كلاً منا لديه غريزة فطرية يحافظ بها على نفسه، ولنجرب ونحن نحمل طفلاً في شهوره الأولى ونحاول تركه مداعبين له وكيف سيتشبث في الإمساك بملابسنا حيثئذ.

**ثالثاً:** أن نوفر لأبنائنا الأمان والهدوء حتى يشبوا عن الطوق، وعدم تعريضهم للمشاحنات التي قد نتعرض لها، وألا نعاملهم بقسوة.

**رابعاً:** تعويدهم على مخالطة الغير بالزيارات والخروج للتنزه مع الأهل والأصدقاء وترك حرية التعبير لهم كما يشاءون دون نقد أو سخرية.

**خامساً:** وأهم من كل هذا إمداد الطفل بالحب والحنان وعدم إهانته

أو تعنيفه أمام الآخرين أو تحقيره بسبب خطئه في عمل يقوم به مثلاً، بل توجيهه الوجهة السليمة ونوضح له أن جميعنا نخطئ ولا بد من ذلك حتى نتعلم.

**سادساً:** التركيز على إعطائه قدراً من الثقة في نفسه، وتوضيح أنه لا ينبغي خوفه من الآخرين لأي سبب وخاصة إذا كان على حق.

**سابعاً:** تنمية مهاراته الاجتماعية وتوجيهه لاستخدام قدراته التي تميزه عن غيره.

**ثامناً:** التشجيع والاطراء وخاصة إذا فعل ما يستحق عليه الثناء مع تجنب الانتقادات إذا أخطأ، وإذا نطق كلمة بصورة خاطئة مثلاً بسبب خجله يجب أن نتجاهل ذلك ثم ننطقها فيما بعد أمامه بطريقة صحيحة فتصل له المعلومة دون أن نجرحه.

**تاسعاً:** نحاول متابعته دراسياً والتواصل مع المدرسة إذا حدث أي تراجع دراسي له.

**عاشراً:** يجب أن نقرب من طفلنا للتعرف على قدراته ومواهبه ومحاولة تنميتها، وألا نحمله فوق طاقته.

**لله ولكن إذا فعلنا كل ذلك ولم نجد تقدماً، فعلينا بالاتجاه لاستشارة الطبيب المختص ليصف لنا العلاج والأسلوب المناسب.**

## توتر الطفل

### أسبابه - طرق علاجه

الكثيرون منا يحيطهم التوتر من كل جانب، فالتوتر أصبح سمة العصر وأصبح جزءاً لا مفر منه في الحياة، فما بالك بالأطفال، وخاصة أنه يمثل عملية النمو الطبيعي لهم، حيث تعد التغيرات الهرمونية والعصبية التي تصاحب الإجهاد ضرورية جداً للحفاظ على الحياة مادامت تحدث بشكل متقطع وليست دائمة .

أما التوتر الحاد والممتد وردود الفعل العنيفة التي تصاحبها غالباً تغيرات هرمونية وعصبية لها أسوأ التأثير على خلايا المخ، فقد تدمر مراكز الذاكرة والتعليم في الأطفال دائمي التوتر.

كما أن التوتر قد يؤدي إلى تأخر نمو الأطفال الجسدي كقصر القامة أو تأخر البلوغ .

وكذلك يؤثر التوتر سلباً على نموهم النفسي وتثبيط الجهاز المناعي مما يتبعه سهولة تعرض الأطفال للأمراض الحادة والمزمنة كالحساسية الجلدية والصدفية.

#### • والتوتر أنواع منها:

**النوع الأول:** "التوتر الإيجابي" وتكون فيه شدة التوتر منخفضة ومدته قصيرة، ويحظى الأطفال فيه بالرعاية الاجتماعية السليمة، فيستفيد الطفل منه ويتعلم كيف يواجه التوترات، وتزيد قدرته على الإبداع وثقته بنفسه.

**النوع الثاني:** وهو "التوتر المحتمل" ويتميز بشدته وطول مدته، ولكن يساعد في التخلص منه التأثير الجيد للرعاية الاجتماعية للطفل بشكل لا يؤدي إلى مشاكل صحية له.

**النوع الثالث:** ويطلقون عليه "التوترات السمية" وفيه تكون التوترات شديدة وطويلة المدة ومتكررة، وتأتي في غياب دور الآباء ومقدمي الرعاية والدعم للطفل مما يضر بشكل كبير خلايا المخ، وحالة الطفل بصفة عامة الصحية والسلوكية.

**النوع الرابع:** وهو ما يسمى "بمتلازمة التوتر" وهذا النوع يعقب الصدمات وفيه يعاني الطفل من توتر شديد يسترجعه دائماً وأبداً في ذاكرته كشرط سينمائي، ويظل يحدث له توتر داخلي عنيف متكرر ويمتد على المدى الطويل، وهو غالباً يعقب إيذاءً بدنياً أو نفسياً شديداً للطفل، أو أحداث قتل أو تعذيب يعيشها الطفل بنفسه كالحروب.

**النوع الخامس:** "التوتر المزمن" ويسبب الأمراض النفسية والاضطرابات الجسدية مثل القلق والاكتئاب، والأرق، والألم المزمن ومتلازمة التعب والإعياء غير المبرر والسمنة، وسوء التمثيل الغذائي، وارتفاع ضغط الدم الأساسي، ومرض السكري من النوع الثاني، وتصلب الشرايين مع مشاكل الشرايين التاجية بالقلب، وهشاشة العظام، والتهاب المفاصل.

❖ وأهم ما يسببه التوتر الممتد للأطفال ضعف في الذاكرة، وتأخر في التعليم والتحصيل الدراسي، وذلك لتدمير خلايا المخ المنوطة بالذاكرة بسبب هرمون الكورتيزول العالي بالجسم والنتائج من التوتر المستمر.

❖ ومن الأسباب المؤدية لتوتر الأطفال ما يأتي:

- مشاكل الوالدين كالطلاق والعنف الأسري أو الصراعات الزوجية.
- الفقر وعدم كفاية الموارد المادية في الغذاء والكساء والمأوى .
- وفاة الأحباب كالجدود أو الآباء أو الأصدقاء حيث سيفتقد حينها للأمان.
- شدة التعب بصفة دائمة، وعدم الحصول على قدر كافٍ من النوم أو الترفيه .

• إذا تعرض الطفل لصدمة بسبب تعرضه لإيذاء نفسي، أو بدني، أو شاهد حادث قتل أو تعذيب حتى لو كان من خلال التليفزيون مثلاً -كما سبق وأوضحنا- .

• تغير المدارس وفقدان الطفل لشيء قيم بالنسبة له كأصدقائه ومدرسيه وخاصة إذا كان يحبهم ومرتبطاً بهم.

• ضعف التحصيل الدراسي عند الطفل قد يؤدي به للتوتر ويعرضه للاكتئاب.

٥ والتوتر الذي يصيب الأطفال قد يضر بهم أكثر مما نتوقع، ويجب ألا يستهان به وخاصة إذا استمرت الحالة أو اشتدت.

٦ وللتوتر أعراض عديدة قد نلاحظها على الطفل منها:

◀ الانسحاب من الأنشطة والألعاب التي كثيراً ما كان الطفل يستمتع بها من قبل .

◀ مص الأصابع أو قضم الأظافر، وحدوث اضطرابات في النوم .

◀ انعدام ثقة الطفل بنفسه، وعدم احترام الذات، وشعوره بالاضطهاد وعدم حب الآخرين له .

◀ اضطرابات في التغذية مثل فقدان الشهية العصبي، أو الأكل المفرط والتقيؤ بعده .

◀ تغيير في السلوك واضطرابات نفسية مثل الخوف المفرط والاكتئاب، والصداع المزمن المتكرر بلا سبب عضوي، وقد يلجأ لاستخدام العقاقير المهدئة والإدمان.

◀ وقد يؤدي إلى بعض المشاكل الصحية التي يجذر منها الأطباء مثل الربو الشعبي، والأكزيما الجلدية، أو ظهور البثور على البشرة .



## توتر الطفل

◀ ويظهر أيضاً مع التوتر بعض الظواهر المرتبطة بتغيرات الدورة الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه عن الطبيعي .

◀ كما قد يؤدي إلى ظهور أنواع مختلفة من الآلام مثل آلام البطن والحوض، وآلام أسفل الظهر والرقبة، والتي لاتصاحبها أسباب عضوية .

◀ وقد تظهر أيضاً بعض الأعراض المعوية مثل عسر الهضم والإسهال أو الإمساك، وأعراض نفسية مثل نوبات الهلع والهذيان .

◀ **ولنساعد الأطفال على التخلص من هذا إليكم بتلك الروشتة :**

**أولاً:** إفساح المجال للطفل كي يعبر عن مشاعره ومشاكله، والاستماع دائماً إليه لاكتشاف أى مشاكل قد تواجهه وتوتره وعدم الاستهانة بها .

**ثانياً:** لا بد من إظهار علامات الحب والعطف والتودد الدائم للطفل بالاحتضان والتقبيل .

**ثالثاً:** يجب قضاء وقت مع الطفل لتعزيز وخلق علاقة أسرية صحية يسودها الحب والتعاطف .

**رابعاً:** تعليم الطفل كيفية إدارة الغضب، ومهارات اتخاذ القرار في حالة الصراع الذى يواجهه، واعتماده على نفسه .

**خامساً:** الضحك والترفيه والتأمل، يجب أن تكون جميعها من ممارسات الحياة اليومية للطفل .

**سادساً:** التشجيع المستمر ومدح الطفل إذا أنجز واستحق ذلك، ومحاولة دعمه أمام الضغوط التى يعانيتها وإشعاره أنه ليس وحده .

**سابعاً:** نبث فيه الثقة بالنفس بتوجيهه نحو الهوايات التى يحبها ونحاول أن ننميها بداخله .

**ثامناً:** محاولة انتشاله من أحزانه إذا تعرض لوفاة أحد المقربين له، وخاصة لو كان صغيراً ولا يعى ماهية الموت، بإبعاده عن المكان الذى تتم فيه مراسم الموت وإشغاله بما يحبه .

تاسعاً: عدم إقحامه في مشاكل الوالدين وصراعاتهما، وخاصة إذا كانا مقبلين على الطلاق.

عاشراً: عدم تعريضه للعنف والإيذاء البدني أو النفسي لأنه في تلك الحالة يصبح توتره دائماً وليس وقتياً، حيث تستدعيه ذاكرته كلما تعرض لشيء مماثل.

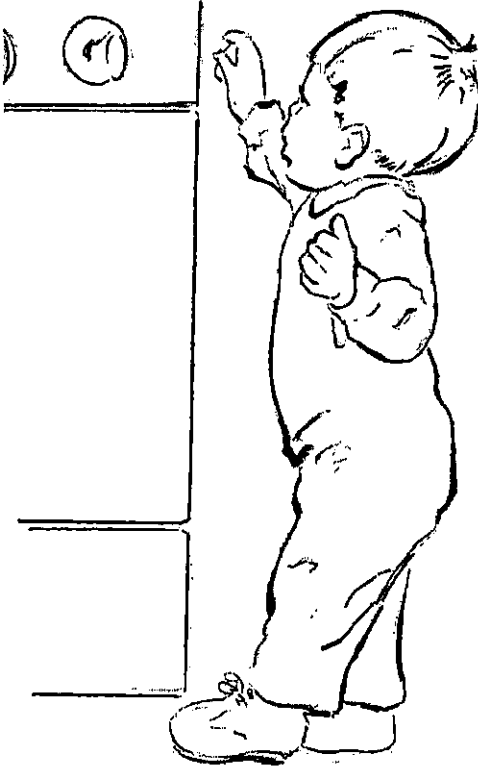
أحد عشر: محاولة فهم أسباب تأخره الدراسي - إذا حدث هذا - ومساعدته على استعادة مكانته التحصيلية بإزالة التوترات التي يتعرض لها.

وأخيراً.. لا بد أن يكون للوالدين دور فعال لتقليل توتر الطفل وتبديده بالوقوف على أسباب مشاكله، ومحاولة مساعدته على حلها ولو بشكل غير مباشر.. وإذا لم يحدث تطور في الحالة تجب استشارة المتخصص النفسي في ذلك.



## الفصل الثالث

- تلعثم الطفل
- انطوائية الطفل
- الشعور بالنقص لدى الأطفال
- انعدام ثقة الطفل بنفسه





## تلعثم الطفل

### أسبابه - طرق علاجه

التلعثم أو اللجلجة في الكلام.. أو ما يقول عنه البعض "التهتهة"، ظاهرة قد تصيب بعض الأطفال وخاصة ما بين عمري الستين والخمس سنوات فنجدهم يتعثرون في نطق بعض الكلمات، أو تكرار الطفل لكلمة من كل أربع كلمات وهذا شائع وخاصة بين البنين.

وليس من الضروري أن ترتبط هذه الظاهرة بعيب معين، بل إنها أحياناً تكون طبيعية لأن الطفل عنده حصيلة لغوية أكبر مما يستطيع أن يستخدمها استخدماً صحيحاً في كلام متصل، لذا نجده يتوقف أثناء الحديث قبل أن يستأنف الكلام.

وتعتبر لجلجة الأطفال أو تهتهتهم من الاضطرابات التي يصاب بها الطفل خاصة خلال السنوات الخمس الأولى من عمره .

واللجلجة في معظم حالاتها تختفي مع النمو، ولا تحتاج لعلاج متخصص إلا في حالة استمرارها لنهاية مرحلة ما قبل المدرسة.

وأحياناً نجد بعض الأطفال يتخلصون من هذا التلعثم، ثم يعودون إليه ثانية عندما يلتحقون بالمدرسة لأول مرة كإعكاس لإحساس الطفل بالخوف والقلق.

• وهذه اللجلجة يمكن أن تصيب الطفل لعدة أسباب: إما بسبب بعض الضغوط النفسية، أو نتيجة لعامل الوراثة، أو لأسباب عضوية.. وقد يزيد من تلك المشكلة قلق الآباء وانزعاجهم فيتعقد الموقف أكثر.

لذلك ويمكن أن نلخص تلك الحالة وأسبابها في الآتي:

• التلعثم كظاهرة طبيعية: قد يصيب الطفل - كما سبق وقلنا - نتيجة

لامتلاكه حصيلة لغوية كبيرة يريد أن يستخدمها كلها في وقت واحد، وهى هنا ليست عيباً، وخاصة إذا كان في حاجة للإلقاء جمل طويلة تحتاج لتفكير أكثر ليعبر بها.

- وقد يصيبه أيضاً عند محاولة الأم إرغامه على تغيير عادة من عاداته مثل استخدام اليد اليسرى وهو بطبيعته أيسر، ويؤدى هذا إلى إرباك الجزء العصبى المسئول عن التحكم في التحدث والكلمات الموجود في المخ حيث إنه سيتصل اتصالاً وثيقاً بالجزء المتحكم في حركة اليد اليسرى التى يستعملها... وهكذا وحينه يظهر التلعثم.

- انشغال ذويه عنه لوقت طويل وعدم محادثته، وهذا يشعره بالإحباط وأنه لا يستطيع جذب اهتمامهم.. فيتعثر حينئذ ويبدأ التلعثم.

- كما أن بعض الأطفال عند إثارتهم يحدث هذا لهم .

• **التلعثم العضوى**؛ قد يكون بسبب عضوى يؤدى إلى اضطراب في بعض مراكز المخ، أو فيما يعرف بجهاز الكلام المكون من أعضاء الصوت بالحنجرة ومراكز الكلام بالمخ والأعصاب المسئولة عن الصوت، أو بسبب انفعال اجتماعى واضح.. وقد يكون مصاباً بلحمية في الأنف أو تضخم في اللوزتين.. إلخ.

• **التلعثم الوراثى**؛ كأن يكون أحد الآباء مثلاً يعانى من هذا التلعثم فيأخذه الطفل عنه بطريقة وراثية، أو كطريقة للكلام وهو هنا لا يعتبر وراثياً بالمعنى الحرفى، ولكنه يكتسب بواسطة المعاشرة والمعاملة.

• **التلعثم النفسى**؛ ومن أهم أسبابه:

- انفصال الطفل عن أمه في الفترات الأولى من حياته، أو عقب إنجازها لطفل آخر يأخذ بعض الاهتمام منه.

- إفراط الأبوين ومغالاتهما في رعاية طفلها وتدليله، وأيضاً محاباته وإيثاره بالحظوة.

- وعلى العكس افتقار الطفل لعطف ورعاية أحد الأبوين، أو ذهاب أحد الأشخاص المحب له والمتعلق به عنه لفترة من الزمن.
- التعاسة والشقاء العائلي الذي قد يشعر به الطفل نتيجة انتقال الأسرة لمنزل جديد مثلاً وحنينه للقديم دون استطاعته التعبير عن ذلك.
- تذبذب سياسة التربية داخل الأسرة، وخاصة حين يغير الأب من عاداته فجأة ويستخدم نظاماً جديداً يكون أكثر حزمياً وشدة حتى يسيطر على تصرفات الطفل على اعتبار أنه كبير وبدأ يفهم مثلاً.
- سوء المعاملة في المدرسة أو الحضانة وإحباط الطفل وفشله دراسياً.
- انعدام الإحساس بالأمان، والتخجل، والانطواء، والغيرة من أى قادم جديد.

• وإذا كانت هذه هى أسباب اللجلجة، فهل هناك مظاهر يمكن أن نلاحظها في الطفل المصاب بالجلجة المرضية؟

#### مظاهر الإصابة بالجلجة المرضية:

◀ تشنج الطفل عند نطق كلمة معينة، أو في موقف معين على شكل احتباس في الكلام يعقبه انفجار.. والسبب في ذلك أن الطفل المريض يبذل مجهوداً عند تحريك عضلات الكلام، ويبدأ بعد ذلك بالضغط على شفثيه وعضلات الجهاز الكلامي، ولذلك يجتسب لسانه ولا يتمكن من النطق لأول وهلة، ثم ينفجر الكلام من فمه بقوة فيحتقن وجهه.

◀ لو اشتد المرض تظهر لديه أعراض أخرى مصاحبة للتهتة مثل تحريك الكفين أو اليدين، أو الضغط بالقدمين على الأرض، وارتعاش جفون العينين، أو إخراج اللسان من الفم، أو تحريك الرأس إلى اليمين أو الخلف، أو حركات ارتعاشية متكررة دوناً عنه .

وهذه الحركات قد يظن الطفل المريض أنها تساعد على التخلص من احتباس الكلام.

• وماذا لو تمكنت اللجاجة من الطفل واستمرت معه ، فهل هناك علاج لذلك ؟  
للج نعلم هناك نوعان من العلاج :

النوع الأول: يتمثل في العلاج النفسى : ويهدف لكشف أسباب الفشل أو الإخفاق التى تحيط بالطفل وإلى ظروف الأسرة التى يعيش فيها وتؤثر على نفسيته، ثم إعادة بناء اتزانه الانفعالى والعمل على إعادة هيكلة شخصيته ليشعر بالثقة والاستقرار والأمان.

ومن الأساليب المستخدمة فى العلاج النفسى الإيحاء، والإقناع، وإعادة تعليم الآباء من جديد ليغيروا طريقة معاملتهم لأبنائهم، ثم إعادة بث الثقة فى نفوس هؤلاء الأطفال وتشجيعهم على التغلب على ذلك.

النوع الثانى: يتمثل فى العلاج الكلامى أو التخاطب: ويشمل تمرينات الكلام الإيقاعى، وتقويم قدرة الطفل على الكلام من خلال إحصائى التخاطب لتحقيق الاسترخاء الكلامى.

• ولا بد من ممارسة نوعى العلاج معا حتى نأتى بالنتيجة المرجوة ونساعد على شفاء الطفل من المرض تماما.

للج وهناك دور منوط بالوالدين عليهما القيام به لشفاء تلك الحالة يتمثل فى الآتى :

• البحث عن الأسباب التى تثير الطفل وتوتره وتؤدى به لذلك لتفاديها.  
• عدم التركيز على هذه المشكلة، وتشجيعه على النطق السليم دون لفت نظره.

• عدم التحدث بالنيابة عنه، وإحاطته بالحب والحنان، وخاصة إذا كان هذا حدث نتيجة غياب الأم وانفصالها عنه عدة أيام وتجنبها ذلك ثانية.

• لا تسهب الأم فى الحديث مع الطفل أو دفعه للكلام دفعاً للتحدث دون رغبته.



• اهتمام الأم بحديث الطفل، وعدم انصرافها لشيء آخر أثناء حديثه وكأنه لا يتحدث، مهما كان الحديث حتى لا يربط ويؤثر عدم التحدث أو يتلعثم لفقدته ثقته في نفسه .

• إذا كان هذا بسبب غيرة الطفل من مشاركته آخر في حب أمه مثلاً يجب هنا أن تحتويه أمه وتغمره بحبها وحنانها .

• تدريبه لغوياً من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة، مثل القراءة بصوت مرتفع، أو ترديد الأغاني المفضلة له لمساعدته على تجاوز هذه المرحلة دون إصابته بأية عقد نفسية.

• وأخيراً التحلى بالصبر حتى تختفى هذه المشكلة نهائياً.

**وبصفة عامة..** ظاهرة التلعثم ما بين العام الثانى والثالث سرعان ما تزول خلال أشهر قليلة ويشفى منها الطفل تماماً على ألا تحاول الأم في تلك السن تصحيح الكلمات له.. أما إذا حدث وتجاوزت الظاهرة هذه المرحلة لا بد من معرفة السبب لإزالته، وإذا لم نستطع علينا بالذهاب للطبيب المختص.



## انطوائية الطفل

### أسبابها - طرق علاجها

أحيانا تفرح بعض الأمهات وتفخر لأن ابنها هادئ، أو يفضل اللعب بمفرده دون إزعاج، ويأبى الاختلاط بالآخرين، ودائما معها ولا يتركها أبداً.

وبالطبع يفرح لأن الطفل المشاغب كثير الحركة دائما ما يكون مصدر إزعاج للمحيطين به، ويكون تواجهه غير مرغوب، ويتمنى معظم الآباء لو أصبح أبنائهم هادئى الطباع ومطيعين حتى ينعموا بالراحة والهدوء داخل المنزل أو خارجه.. فهل هذه ميزة أمر عيب؟!

يقول الأطباء النفسيون: إنه لاشك أن الطفل الهادئ المهذب محبوب من المحيطين به، لكن أحيانا يعكس هذا السلوك مرضاً لدى الطفل.. فعلىنا الانفرح بذلك لأن هذا الطفل المطيع الهادئ ربما يعاني من شخصية انعزالية، أو يعاني من الاكتئاب، أو يكون طفلاً توحدياً، أو لديه بدايات مرض الفصام، ولذا قد تكون هذه الحالة مرضية مائة بالمائة وتحتاج للانتباه منا حتى لا تسوء حالة أبنائنا دون أن ندري.

#### • ولكن هل كل طفل هادئ يعتبر مريضاً؟!

بالطبع لا.. فهناك فرق بين الحالتين، حيث يكون الطفل الهادئ بطبيعته صاحب عقل منتج وإيجابى، وعلى العكس تماماً المنطوى يكون غير منتج وسلبى.

#### • فما الفرق إذن بين الحالتين؟

يوضح المختصون أن الطفل الانطوائى يتعد عن الهوايات ولا يحب الاختلاط، ويفشل فى الدراسة، ولا يتفاعل أو يتواصل مع أفراد أسرته ويهمل فى مظهره ونظافته وطعامه.

وقد تبدو تلك الانطوائية واضحة وفى أوج ألقها حينما يبلغ الطفل السن

الدراسية.. ففجأة يجد نفسه مواجهاً للحياة معتمداً على نفسه بعد أن كانت طلباته أوامر من قبل، وخاصة لو لم نؤهله لما سيواجهه، فنجدته حينئذ متردداً، خائفاً، منطوياً يصعب عليه أن يتخذ بمفرده موقفاً إيجابياً.

وقد تكتشف هذه الحالة متأخرة حيث انشغال الآباء في العمل صباحاً ومشاغل البيت ومذاكرة الأبناء مساءً... إلخ.. ولذا على الأم بالذات ألا تفرح بهدوء ابنتها الشديد بل تلاحظه، وإذا لاحظت بعض الظواهر التي رصدناها سابقاً عليها بالتوجه فوراً للطبيب لتطمئن، هل هذه حالة مرضية أم لا؟!.

ومن أهم الأسباب التي قد تؤدي لهذه الحالة:

• منع الطفل من الاختلاط بالأطفال الآخرين معتمدين أن هذا قد يحصنه من سماع الألفاظ السيئة أو السلوك غير اللائق.. وفي تلك الحالة ينشأ الطفل وحيداً منطوياً خاشياً للإندماج مع الغير.. ولن ترتبط هذه الحالة بحالات الطفولة فقط، بل قد تستمر معه عندما يكبر، وقد تتطور لأمراض نفسية مدمرة كالإكتئاب والقلق... إلخ.

• خوف الأم وقلقها الزائد على طفلها مما يجعله يخشى خوض التجارب الجديدة بمفرده ويظل ملتصقاً بها، ويجنح إلى الانطوائية والعزلة ولا يقدم على أى عمل خشية أن يتعرض لأى أذى.

• قد يعترى الطفل خوفاً غامضاً ويشعر بعدم الأمان إذا كان والده عدوانياً قاسياً في معاملة أمه وإخوته.

• شعور الطفل بالنقص لما يسمعه عن نفسه منذ صغره وافتقاده الشعور بالأمان.

• انفصال الوالدين يؤدي لارتفاع نسبة حدوث الانطواء.

• التأخر الدراسي قد يحول الطفل لشخص انطوائى يفضل أن يبقى وحيداً معظم الوقت.

• وسبب آخر قد لا يلفت نظرنا ويجب علاجه، وهو التدليل والرعاية الزائدة للطفل، بحيث لا يستطيع أن يتقبل الأطفال الآخرين، ويشعر أنه أفضل منهم أو وجودهم فقط لخدمته، وتكون علاقاته قائمة على الأخذ دون العطاء فينفذ من حوله الآخرون.

• وعلى العكس من ذلك فقدانه الحب وإهماله وعقابه القاسى قد يشعره بالدونية، ويجعله طفلاً مهزوز الشخصية منطوياً على نفسه .

• وقد يتعرض الطفل لذلك بسبب فرض الرقابة الشديدة عليه وعجزه عن الاستقلال.

• ولكن ماذا لو تعرض طفلاً لتلك الانطوائية، ونحن لم نلاحظ هذا في زخم الحياة؟!

للـ في تلك الحالة إليكم بروشتة لعلاج الطفل من انطوائه :

**أولاً:** علينا أن نبحث عن الأسباب التي أدت بالطفل لهذا.. وخاصة أن جذور الانطواء تُغرس في الطفل خلال تربيتنا غير الصحيحة له.

**ثانياً:** ينبغي على الأم أن تخفف من قلقها المفرط ولهفتها الزائدة على طفلها، وأن تتيح له الفرصة للاعتماد على نفسه.

**ثالثاً:** توفير الجو الهادئ المليء بالحب والود والحنان للطفل وتجنب القسوة في معاملته.

**رابعاً:** البعد عن المشاحنات التي تقوم بين الوالدين وخاصة في وجوده حتى لا نحمله فوق طاقته، فيؤثر حينئذ العزلة والانطواء.

**خامساً:** تشجيع الطفل على الاختلاط بالآخرين ومشاركته في الأنشطة المختلفة، ومساعدته على إقامة الصداقات، وممارسة الحياة الاجتماعية.

**سادساً:** محاولة تنمية شخصية الطفل وقدراته، ومنحه مساحة من الحرية مع وضع ضوابط لا تشعره أنه مخطئ وذلك بمساعدة البيت والمدرسة.

**سابعاً:** قد يتأخر الطفل دراسياً ليس بسبب غيابه مثلاً، ولكن قد يكون بسبب رفضه للآخرين وعدم تواصله وتفاعله معهم، حيث يحتاج التعلم للتفاعل مع المدرس وزملائه والمنهج، فلا تجب معاقبته حينئذ بل نساعدته على الاختلاط برفاقه ومدرسيه.

**ثامناً:** يجب إخطار المدرسة بحالة الطفل حينما نفطن لذلك، حتى لا يعاقب بلا ذنب، وخاصة أن الطفل في هذه الحالة يكون مفرط الحساسية وفي حاجة شديدة لإعادة ثقته بنفسه .

**وأخيراً:** علينا أن نغير من طريقة تفكيرنا التي تجعلنا نعشق الطفل الهادئ ونثنى عليه ونربط بين هدوئه ومستوى تربيته وأخلاقه، ونتعامل مع الطفل "الشقي" على أنه مشكلة سواء أكان مدرسياً أو أسرياً، وبهذا نهدر طاقات أطفالنا فلا نمنحهم فرصة للإبداع والتعبير عما يدور في وجدانهم.

«وعلى الأسرة أيضاً التي تشعر بالضجر من شقاوة الأبناء أن تعمل على توفير الظروف والمناخ الطبيعي لتفريغ تلك الطاقة التي بداخلهم بشكل صحي من خلال إشراكهم في الألعاب الرياضية أو تنمية مواهبهم في أى اتجاه كالرسم والموسيقى مثلاً، ولا بد أن نعرف الفرق بين الطفل الهادئ والمنطوى حتى تتمكن من مساعدة المريض!

«وإذا لم تنفع نصائحنا تلك في مساعدة الطفل على الخروج من تلك الحالة، علينا بعرضه فوراً على الطبيب المختص لتعديل سلوكه وعودته سالمًا معافياً .



## الشعور بالنقص لدى الأطفال

### أسبابه - طرق علاجه

قد تساورنا تساؤلات عديدة عن كيفية إحساس هذا الكائن الصغير وشعوره بالنقص بين ذويه.. وما الأسباب التي أوصلته لذلك؟ وكيفية انتشاره من هذا الإحساس!

لكي نجيب عن هذه التساؤلات لا بد أن ننظر بدواً داخلنا بصدق، وحينها سنجد أن كلاً منا يعاني نقصاً في شيء ما بصورة أو بأخرى، وإذا تعمقنا أكثر وعدنا للماضي سنحدد السبب وراء هذا الشعور، وبالفعل الأسباب عديدة ومن الصعب حصرها.

فإذا واجهتنا تلك الحالة ما علينا إلا أن نتبه لفلذات أكبادنا ونحاول التغلب على أي إحساس بالنقص لديهم ونجعله إيجابياً، ودفعهم للأمام لتحقيق النجاحات المرجوة، وليس للخلف، بأن ندعمهم بالسلب فنؤثر على حياتهم وتضطرب شخصياتهم ويعانون من أعراض نفسية عديدة هم في غنى عنها.

• وقد قسم علماء النفس وعلى رأسهم "د. أدلر" الأطفال الذين يشعرون بالنقص لثلاثة أنواع:

أولاً: الطفل المدلل المرفه.

ثانياً: الطفل المكروه أو غير المرغوب فيه.

ثالثاً: الطفل الذي يشعر بعاهة جسمية معينة أو بنقص معين في شيء ما.

• وإذا نظرنا لهذه الأنواع الثلاث سنجد أن السبب الرئيسي لوجود عقدة النقص لديهم هو التربية الخاطئة من الأساس.

للم فمثلاً الطفل المدلل: يبدو في عيني والديه المثل الأعلى للكمال إلا أنه لا يستطيع أن يتوافق مع غيره ويكون وحدة تعمل في تكامل المجتمع،

وذلك لأنه طوال الوقت يلقي حماية ورعاية وعزلة من جانب المحيطين حتى يشعر مع الوقت بأهميته وتفوقه الوهمي الذي يؤدي به فيما بعد للتغطرس والتكبر.

• وإذا كان هذا الطفل سعيد الحظ وظل آمناً في ظل ظروف بيئته الدافئة وأمكن حمايته طوال الوقت، فإن الأمور ستسير في مجراها الطبيعي ولن يعاني حينئذ من إيقاظ عوامل القلق لديه.

• ولكن الخطير في الأمر أن هذا الطفل حينما يكبر وإذا ما اضطرت الظروف للخوض في خضم الحياة ليشق طريقه قد يتعرض للأسف لأن يكون شخصاً مريضاً نفسياً، حيث لن يجد من يدلله فلا يستطيع أن يكيف نفسه مع السلطة أو يخضع لوظيفة متواضعة .

• وفي تلك الحالة سيحاول أن يوجه النقد إلى من هم فوقه ليؤكد على أنه من معدن نفيس، أو يتشاجر مع رئيسه أو زملائه فيتعرض للفصل من عمله.. ويتكرر الأمر مرات، وبالطبع السبب ببساطة هو أنه لا يستطيع العيش في مجتمع ناضج بنظرة طفل مفعم بمشاعره الخاصة.

• وللأسف حين يكتشف في نهاية المطاف أنه لا يستطيع إرغام البيئة من حوله على الرضوخ لإرادته، أو جعل المجتمع يتحمل مطالبه الطفولية وصفاته المتمردة التي دأبت أمه على تقبلها، يصاب بالإحباط العميق ويسعى للهرب، إما بالإدمان أو البلطجة أو الاحتيال على الناس أو العزلة والانزواء بعيداً عن المجتمع.

• ولذلك أحياناً نتعجب حينما نرى شخصاً "ابن ناس" - كما يطلقون عليه - وأدمن شم الهيروين أو غيره، ولكن لو بحثنا بالفعل في النشأة والطفولة سيزول العجب.

• أما إذا تغلب الطفل المدلل على ظروفه وعلى التحديات التي تواجهه، سنجد أنه سرعان ما يذهب للنقيض فيحاول جذب الانتباه بإطرائه للآخرين

الذى يصل أحياناً لحد السخرية ويتشدد بلهجة المثقفين، وقد يرتدى الثياب اللافتة للنظر محاولاً إخفاء عيوبه حتى يتسنى له تقلد المناصب العليا التى يشار إليها بالبنان.. ولكن هذا لا ينهى إحساسه بالنقص الذى يرجع إلى ما يعتمل فى نفسه من خوف.. خوف عميق من الحياة نفسها التى يحاول مجابهتها وحده ويشعر بداخله بعدم قدرته.

**٣** وإذا تناولنا النوع الآخر وهو الطفل المكروه أو غير المرغوب فيه فإنه على العكس تماماً، طفل حرم وهو صغير لذة (القبول) فيشعر بافتقار قيمته النفسية ولا سبيل لاسترجاعها إليه.. حيث لا يجد من يشعره بأهميته، ولذا يحاول جذب انتباه من حوله بالتمرد والتهجم أو التهريج والخروج عن الآداب المرعية.

ويحدث هذا غالباً من أى شخص امتنع الآخرون عن قبوله على علاقته مما يجعل من حياته الحقيقية سلسلة من الكراهية والانتقام حتى أن الأمر قد ينتهى بالطفل المكروه لنفس مصير المدلل.

فيكفى أن الطفل فى هذه الحالة ينشأ فى جو من الكراهية لا تصلح معه الحياة، فيشعر أن المجتمع مناهض له ولا مكان له فيه.

وقد يتشوه الطفل نفسياً إذا تعرض للعقوبة الدائمة والنقد والكبت، سواء أكان بالبيت أو المدرسة، وقد يصاب فى نهاية المطاف بعقدة الخوف والشعور بالنقص.

**٤** أما النوع الثالث وهو الطفل المصاب بعاهة: فهو يعانى من نقص معين بتعرضه لمواقف فى الحياة تشعره بالإحباط والشعور بالنقص مالم يوجه ويربى بحكمة فائقة، لأن هذا الشعور قد يتضاعف إذا كانت نظرة المحيطين به تتسم بالسلبية عن طريق السخرية أو العطف مما يجعل الطفل يركز انتباهه على عاهته أو مركز القصور فى جسمه، فيشعر بالإحباط والنقص.

كذلك قد يتسبب ضعف الحواس أو فقدانها كفقْد البصر أو ضعفه،



أو نقص السمع في ذلك الشعور، حيث لا يستطيع الطفل مجارة زملائه دراسياً ولعباً، أو أن يتفهمهم بسهولة.. وهذه هي الثلاثة أنواع التي حددها "آدلر" واهتم بها.. **ولكن هناك أسباباً أخرى ذكرها آخرون تعمق ذلك الشعور منها:**

• إحساس الطفل بالضعف الطبيعي أمام قدرة الكبار، ورغبته في أن يكون مثلهم بغريزة التقليد التي تولد معه، وقد يتضاعف هذا الشعور إذا تعرض لمعاملة قاسية.

• قد يتكون ذلك الإحساس نتيجة القصور الجسماني للطفل الذي يجعله غير قادر على مجارة أقرانه - كما سبق وقلنا-.

• وقوع الطفل تحت تأثير مقارنات بينه وبين آخرين لدفعه للأمام كالمذاكرة مثلاً أو المنافسات الرياضية، مما يشعره بالنقص وبمدى فشله وبأنه أقل من غيره.

• عندما يكون الجو الأسرى مفعماً بالمشاكل والخلافات فيشعر بعدم الاستقرار والاطمئنان فيتتابه شعور بالنقص والقلق.

### ⚡ أهم مظاهر شعور الطفل بالنقص:

• إحساسه بالجبن، والتردد، وتوقع الشر، والخوف من القيام بعمل أى شىء، وإذا قام بأى عمل يبالغ جداً في إتقانه حتى يتجنب نقد الآخرين له.

• معاناة الطفل من أحلام اليقظة وسوء السلوك.

• ظهور أعراض عصبية على الطفل مثل التهتهة، والتبول اللاإرادي، وبعض حالات الشلل الهستيرى.

### ⚡ واليكم بروشنة لعلاج هذا الشعور عند الأطفال:

أولاً: تجب دراسة الأسباب التي تؤدي لظهور هذا الشعور عند الطفل ومحاولة علاجها.

ثانياً: الاهتمام بطريقة معيشة الطفل داخل الأسرة والطريقة التي يتبعها

الأبوان معه، فإذا وجدنا سلبيات أو قصوراً يجب تعديلها لتعود ثقته إليه ويختفى شعوره بالنقص.

**ثالثاً:** تشجيع الكبار وتقديرهم للطفل يحفز قدراته ويحثه على العمل والنجاح.

**رابعاً:** البعد عن السخرية والنقد الجارح المستمرين للطفل حتى لا نشعره بالعجز والإحباط فيتولد لديه الشعور بالنقص.

**خامساً:** توجيه النقد البناء له إذا أخطأ مع توضيح الأسباب حتى لا يفقد إحساسه بذاته.

**سادساً:** عدم تدليل الطفل زيادة عن اللزوم حتى يستطيع أن يجابه الحياة فيما بعد، ونعلمه الاعتماد على النفس منذ الصغر.

**سابعاً:** علينا ألا نشعره بأنه غير مرغوب فيه مهما كانت الأسباب لأنه لا ذنب له فيما يحدث حوله.

**ثامناً:** يجب أن نراعى أحاسيسه ونعامله بطريقة إيجابية وصحيحة إذا كان يعاني عاهة معينة، وعلينا بالبحث في مزاياه ونوجهه الوجهة السليمة، على ألا نشعره بأننا نعامله معاملة خاصة تفرق عن الآخرين.

**تاسعاً:** نراعى مستوى رفاقه سواء الدراسى أو الأسرى وألا نجعله أقل منهم، بل يجب أن يكون في مستواهم قدر المستطاع حتى لا يشعر بتفوقهم عليه في شيء وأنه أقل من غيره.



## انعدام ثقة الطفل بنفسه

### أسبابه - طرق علاجه

من أخطر الأمور التي قد يعاني منها الطفل انعدام ثقته بنفسه، لأن هذا سيظل يلزمه طوال حياته، مما سيتسبب في تعاسته مستقبلاً وعدم استطاعته اتخاذ قراراته.. ولاشك أن انعدام ثقة الطفل بنفسه يعود لطريقة التربية الخاطئة من الآباء نحو أطفالهم منذ طفولتهم الأولى.

وهذا يبدو جلياً في معاملة بعض الآباء - وخاصة آباء الطفل الوحيد- حيث لا يتركون الفرصة لطفلهم للاستقلال الشخصي والاعتماد الذاتي، فيلبون له كل احتياجاته ويسرون له كافة الأمور، فيعتاد الكسل والاعتماد على الغير، وعدم مواجهة التجارب الحياتية التي تعينه على التعرف على العالم من حوله.

ومن ثم لا يستطيع مواجهة مستلزمات الحياة مما يسبب له التعاسة والفشل في الكبر ولا يستطيع التمييز بين الخير والشر والصح والخطأ، فتتعدم ثقته بنفسه.. ولكن هذا ليس السبب الوحيد، فهناك العديد من الأسباب الأخرى التي سنذكرها فيما هو آت .

### ⚡ من أسباب انعدام ثقة الطفل بنفسه :

⚡ شعوره بعدم الأمان، فقد يفاجأ الطفل بتغير معاملة أبويه له.. فمثلاً بعد أن كان يحاط بالرعاية ويجد كل ترحيب من والديه وفرحة بكل عمل يقوم به، يبدآن في زجره وضربه كلما عبث بشيء وذلك في مرحلة بداية المشي والوقوف والاكتشاف، فيضطرب نفسياً نتيجة لهذا الانتقال الفجائي في المعاملة، وتبدأ ثقته بنفسه بالزعزعة لشعوره بعدم الأمان.

⚡ كذلك عند وفود طفل جديد في الأسرة قد يهتم به الجميع وينسحب البساط من تحت قدميه، مما قد يشعره بعدم الأمان أيضاً، ويقلل ثقته بنفسه.

﴿ وأيضاً لكل طفل قدراته فلا يجب على الآباء أن يقارنوا بينه وبين غيره أفضل منه حتى لا يجبط أو تثبط عزيمته، فهذا يؤدي لنتيجة عكسية حتى لو كانت النية خيراً لدفعه للتنافس أو الاجتهاد.

﴿ لاحظى أن كثرة توبيخ الطفل ونقده خاصة أمام الآخرين يشعره بالنقص ويقلل ثقته بنفسه.

﴿ البعد عن التربية الاعتمادية التي يعتمد فيها الطفل في كل شىء على والديه فيقف عاجزاً أمام أى موقف يقابله.. وبالطبع هذه التربية لا تحقق للطفل الفرصة لاكتساب التجارب بعكس التربية الاستقلالية .

﴿ تسلط الآباء على تصرفات الطفل وسيطرتهم على رغباته وعدم ترك حرية التفكير له، بالطبع هذا يزعزع ثقته بنفسه.

﴿ كثرة المشاحنات والمنازعات بين الوالدين يفقد الطفل حيالها الأمن والطمأنينة ويساعد هذا على فقدته الثقة بنفسه.

﴿ إصابة الطفل بعيب خلقى أو جسدى أو انخفاض فى مستواه العقلى، وهو فى تلك الحالة يحتاج لرعاية خاصة من ذويه حتى لا يفقد ثقته بنفسه.

### لـ وليكتسب الطفل الثقة بنفسه علينا بالآتى :

أولاً: تربية الطفل على روح الاعتماد على النفس مما يخلق لديه الشعور بالجرأة والثقة بالنفس.

ثانياً: من الضروري أن يكون سلوك الوالدين متزاناً هادئاً خالياً من الهلع والخوف ليتقل للطفل فترداد ثقته بنفسه.

ثالثاً: هدوء الجو العائلى يرفع من درجة ثقة الطفل بنفسه، فالطفل حين يشعر بحب والديه من خلال فرحه وبكائه وهدوئه وضمجيجته تقوى لديه إمكانيات القبول الذاتى والتى تقوده بدورها للاستقلال.

رابعاً: علينا بالتعرف على قدرات الطفل الداخلية والخارجية ومحاولة تنمية عقله وفكره على أساسها .

**خامساً:** لا ينبغي الإفراط في معاونة الطفل في أمور الحياة، بل يجب أن نتركه يتجول ويكتشف ما حوله حتى تنمو عنده غريزة حب الاستطلاع فيشعر بنوع من الاستقلال الذاتى.

**سادساً:** عدم تمدى الأهل في توجيه النصيح والإرشاد ويظلون يلقون عليه بالتعليقات " لا تفعل هذا، لا تمسك هذا... إلخ، فينمو الطفل وعنده شعور بعدم الثقة بالنفس، وإذا شعر باستيائهم وعدم حبهم له سيكبر وكله نفور وعدم ثقة بهم.

● وإذا طبقنا هذا على الجانب الدراسى للطفل نجد أن الطفل الذى أجبر إلى حد ما على القراءة فى البيت وهو صغير، هو من يقاوم التعليم فى المدرسة عندما يكبر.

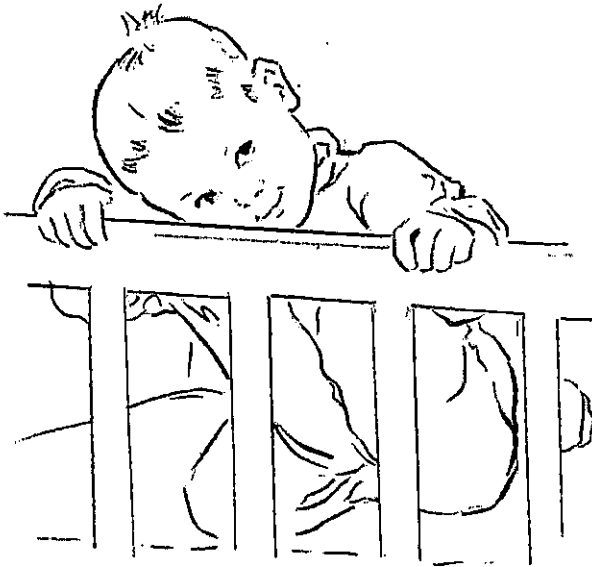
وأخيراً: علينا أن ننتبه لبعض الصغائر التى نقوم بها تجاه أطفالنا دون أن نلقى لها بالاً، والتى قد تسبب لهم العديد من المشاكل النفسية مستقبلاً ومنها عدم ثقته بنفسه وما يترتب عليها.

وبالطبع إذا تفاقمت الحالة لابد من استشارة المختص النفسى .

\*\*\*

## الفصل الرابع

- أرق الطة \_\_\_\_\_ ل
- قلق الطة \_\_\_\_\_ ل
- الطلاق وانفصال الوالدين !





## أرق الطفل أسبابه - طرق علاجه

نحن جميعاً نحتاج للنوم، وهو ضرورى لإراحة أجسادنا ولتجديد نشاطنا وبدونه قد يضطرب أى فرد ويفقد صوابه.

وإذا كنا جميعاً نحتاج للنوم إلا أن المدة التى يحتاجها كل منا قد تتفاوت من شخص لآخر.. وهذا بحسب توافقنا البيولوجى، وخاصة أن هناك دورة لعالمنا تشمل الليل والنهار مدتها أربع وعشرون ساعة، وتتوافق أجسادنا بيولوجيا مع هذه التوقيتات.. والنوم جزء ضرورى من هذا التوافق.

ولذا لو لاحظنا أنفسنا أثناء النوم سنجد أنه فى وقت متأخر من الليل، وفى ساعات الصباح الأولى تبلغ درجة حرارة أجسامنا عادة أدنى مستوى لها سواء أ كنا نائمين أم مستيقظين ويكون نشاطنا العقلى فى أدنى مستوياته، ثم تتزايد مرة أخرى مع قدوم الفجر لتبلغ قمته فى حوالى منتصف اليوم.

وبالطبع إذا حدث خلل فى هذا النظام ولم يضبط الشخص ساعته البيولوجية يمكن أن يعانى من الأرق لدرجة كبيرة، وإذا كان هذا يحدث لأى منا.. فماذا عن تأثيره على الأطفال؟!!

لهذا النظام البيولوجى أثر كبير فى نمو الأطفال واستقرارهم النفسى، ولذا يجب أن نحرص على نوم الطفل مبكراً قبل العاشرة، لأن الساعة البيولوجية للصغار هى المسئولة عن تحديد فترة نمو أجسادهم، والتى تبدأ من الحادية عشرة مساءً إلى الواحدة بعد منتصف الليل، وفيها يتم التأثير على عملية تكوين الهورمونات.

وساعات النوم للطفل قد تكون أطول مما يحتاج إليه الكبير، ولكنها تتفاوت أيضاً بحسب عمر الطفل، فقد ينام الطفل اثنتى عشرة ساعة أو أكثر أو أقل.



ولا بد أن يعطى الطفل أكبر قسط من النوم يحتاج إليه دون أن يحاول أحد أن يفرض عليه ذلك، وخاصة أن هناك دراسة كشفت أن الأطفال الذين ينامون أقل من عشر ساعات يومياً يكونون أكثر عرضة للإصابة بالخلل الهورموني مما يدفعهم لاستهلاك كميات أكبر من الطعام فيصابون بالسمنة.

• وما يهمنى في هذا الصدد بالطبع ليس الطفل الذى ينام نوماً طبيعياً، وإنما الطفل الذى يعانى من أرق أثناء النوم يجعله يتعرض لتوتر شديد، قد يتحول فيما بعد لمرض نفسى !

### ⚡️ وأعراض هذا الأرق :

◀ قد يستيقظ الطفل بصفة مستمرة أثناء النوم، وأحياناً لا يستغرق في النوم من أساسه.

◀ قد يتكلم أثناء النوم أو يتقلب كثيراً ويرفس برجليه.

◀ قد تتابه الكوابيس، وأحياناً يتبول لا إرادياً، أو يجز على أسنانه.

◀ وقد يستيقظ مبكراً، دون أن يأخذ كفايته من النوم مما يجعله منفعلاً ومتهيجاً وقلقاً طوال الوقت، فيجد صعوبة في التركيز ويكثر بكائه.

### ⚡️ أسباب الأرق عديدة منها :

• قد يكون سبب الأرق انفصال الطفل عن أمه، أو عن الأهل بصفة عامة، وخاصة حينما يكبر ونبداً في تعويده على النوم بمفرده، ولذا يلجأ بعض الأطفال للحيلولة دون ذلك.

• وكذلك التغذية الممثلة في الرضاعة عند الصغار التى تساعدهم على النوم، فحين يجرمون منها بسبب مرض الأم أو الفطام يتعرضون للأرق.

ولذا يجب على الآباء عندما يكبر أطفالهم ويتعدون هذه المرحلة أن يعملوا على إيجاد طرق أخرى لتشجيعهم على النوم دون اللجوء للإطعام، حتى لاتصبح هناك مشكلة مستقبلاً.

• وقد يتعرض الطفل للأرق أثناء النوم نتيجة لمعاناة عايشها كسمعه لقصص تخيفه، أو رؤيته لفيلم في التليفزيون به رعب أو قتل، أو رؤية مريض يتألم كأمه مثلاً... إلخ، فلنراعى نفسية الطفل أولاً حتى لا نعرضه لمشاكل نفسية، فلكل سن متطلباتها واحتياجاتها.

• أيضاً المشاجرات التي تحدث بين الأبوين ويشعر معها الطفل بالخطر وعدم الأمان تؤرقه أثناء نومه.

• المنافسة بين الطفل وإخوته أو زملائه في المدرسة والتي لا يستطيع الاستجابة لها بسبب قدراته المحدودة قد تصيبه بالأرق، وخاصة لو كانت هناك مقارنات من المحيطين.

• ضغط الأبوين على الطفل ناشدين الكمال وحتى ينشأ طفلاً مثالياً مما قد يحدث تنازعاً بينه وبين قدراته الذاتية.

• وقد نجد بعض الأمهات يحاولن قدر الإمكان منع أطفالهن من النوم أثناء النهار حتى يستطيعوا النوم أثناء الليل جيداً، مع أن هذا ليس له علاقة بذلك.. وربما تلك الإغفاءة النهارية تريح أعصابهم وتجعلهم هادئين وغير مؤرقين وينامون هائنين ليلاً.

• ويرجع الكثيرون مشاكل النوم عند الأطفال إلى عادات النوم السيئة، أو للقلق بشأن الذهاب للنوم أو الاستغراق فيه.. فقد تجبر الأم طفلها على النوم دون أن يكون لديه استعداد لذلك.. وبالتالي لا يستطيع أن ينام بمجرد أنه يطبع أمر بذلك.

• والذي يجب أن نعرفه جميعنا أن الأرق عند الأطفال ليس كله نفسى ويجب ألا يفسر كذلك إلا إذا كان الطفل خالياً من أية أمراض عضوية أو أسباب ينتج الأرق عنها كصعوبة التنفس أو الاضطرابات المعدية... إلخ.

### ❖ وإيكم بروشته لعلاج حالات الأرق عند الأطفال:

أولاً: يجب على الأسرة أن تهتم بالأسباب التي من أجلها لا ينام الطفل نوماً هادئاً، وتحاول تجنبها وتفاديها إذا كانت تستطيع .

ثانياً: يجب أن نفصل بين غرفة النوم والنوم تدريجياً، فنشعره أنه يمكن أن يقضى وقتاً محبباً وشيقاً في حجرة نومه أيضاً، وبلا إكبار على النوم.

❖ ولذا علينا أن نجعلها مريحة وجميلة وجاذبة له حتى يصبح في إمكانه أن يقضى بها وقتاً لطيفاً قبل النوم، بأن نخصص له مكاناً به بعض اللعب التي تساعد على النوم فيقضى جزءاً من وقته في اللعب حتى يشعر بالنعاس.

ثالثاً: من الممكن أن نعود الطفل على الاستماع للموسيقى مثلاً أو يقرأ قبل النوم - إذا كانت سنه تسمح - فهذا يساعد على النوم الهادئ، ولكن حذار من التليفزيون في غرفة الطفل لأنه سيسلبه النوم تماماً وخاصة إذا كان يعرف كيف يغير مؤثراته ويغير قنواته.

رابعاً: وإذا وجدت طفلك مجهداً ومحتاجاً للراحة، ما عليك إلا أن تجعله يجلس بجانبك واشغليه في أي لعبة أو شيء يحبه حتى يغفو ثم احمله برفق لغرفة نومه.

خامساً: هناك أيضاً أشياء أخرى قد تصيب أطفالنا بالأرق ويمكننا أن نصلحها بأنفسنا ويحصل على نوم جيد مثل غرفة النوم، ووضع السرير ونوعية الفراش... إلخ.

### • بالنسبة للسرير وغرفة النوم:

❖ لا بد أن تكون ألوان حوائط الغرفة مريحة، ويكون السرير في الوضع المريح بالنسبة للطفل.

• فلنفترض مثلاً أن الطفل عصبي، ففي تلك الحالة نضع السرير في

زاوية من الغرفة أو في إطار ناموسية لأن هذا يوحى له بالحماية فينام مطمئن البال.

• أما إذا كان الطفل مريضاً، أو فى حاجة للهواء، فنضع السرير في مكان جيد التهوية، فالتهوية الجيدة ضرورية لراحته وصحته.

- وإذا كان من النوع الذى يضطرب نومه حين يتجه للحائط فلنضع سريره في وسط الحجرة... وهكذا.

• **أما عن الفراش:** فيجب اجتناب الفراش الوثير أو الشديد الليونة لأن انحرافات الجسم فوق ذلك الفراش من دون عائق تتسبب في الإحساس بالتعب.. كما يجب اجتناب السرير شديد القسوة لأنه يضايق العضلات والعظام، ولا بد أن يكون الفراش وسطاً بين الليونة والتماسك.

• **كما أن ملاءات الأسرة لها دور في النوم الهادئ،** حيث يجب أن تكون هادئة الألوان، فالأزرق والوردي والرصاصي من الألوان المساعدة في هذا الصدد، ولا بد أن تكون رسوماتها بسيطة ومريحة للعين.

• **وبالنسبة للوسادة:** لا بد أن تكون مريحة وغير مرتفعة، وأن يكون الرأس مبسوطاً للوراء قليلاً حتى لا تلتوى رقبة الطفل.

• **وأيضاً وضع الطفل في السرير يجب أن يكون مريحاً،** فلا ينام على الجانب الأيسر إذا كانت المعدة بها أية آلام، وننصح بالنوم على البطن عندما تكون هناك "غازات"... وهكذا.

• **أما عن الضجيج:** فيجب علينا تجنبه بقدر الإمكان، وكذلك الضوء القوي لا بد أن نخفضه بأية وسيلة.

• **ممارسة الطقوس اليومية:** من تغيير للهدام ويكون مريحاً، وغسل الوجه والأسنان، والاستحمام، كل هذا يساعده على النوم المريح.

◀ وسنلاحظ أن الأطفال الذين يمارسون طقوساً يومية قبل النوم

إذا لم يتممها أحدهم يصاب بالأرق، وقد ينهض في أثناء النوم لإتمامها ليحصل على نوم هانئ.

لكن ماذا لو كان الطفل يصاب بكابوس يجعله يستيقظ من نومه صارخاً مثلاً.. كيف نعالج هذا الأمر؟

◀ في تلك الحالة يجب أن نذهب إليه فوراً ونهدئ من روعه، لأنه لو لم نذهب إليه، فسيتعقد الموقف أكثر لأن خوفه سيتراكم وسيشعر بوحدته، وغالباً ما يستسلم الطفل للنوم مرة أخرى وبسرعة لمجرد سماع صوتنا أو الشعور بلمستنا ونحن نربت عليه أو يشعر بأحضاننا إذا كان في حالة سيئة.

◀ يجب ألا نطالب الطفل بقص الكابوس أو الحلم الذي أزعجه علينا إلا إذا أراد هو ذلك.

◀ نجلس بجوار الطفل حتى يستغرق في نومه ثانية، ولكن لا نشعره بذلك ومنتظر فترة، فإذا لم يتكرر فزعه نتركه لنومه في هدوء.

• وماذا نعمل لو فنى تلك الحالة حاول الطفل النزول من سريره؟

◀ يجب أن نقنعه برفق أن يعود، ولكن إذا زاد إصراره وكانت تصرفاته هستيرية فنسارع بإشعال نور الغرفة أو أى أباجورة بجواره، أو نعطيه بعضاً من الماء أو العصير حتى يهدأ ويشعر بالطمأنينة.

لكن وأخيراً.. لا بد من البحث عن سبب الأرق والوقوف عليه ومحاولة التخلص منه لينام الطفل نوماً سوياً.

• ولكن إذا استفحل الأمر وزاد على حده وتكرر كثيراً وأصبح النوم يجافيه والكوابيس تطارده والهواجس تهاجمه لا بد من اللجوء لتخصص ليعيننا على فهم ما يحدث لطفلنا ويعالجه .

## قلق الطفل أسبابه - طرق علاجه

قد يحدو الطفل قلقاً لا نعرف له مصدراً، لأن القلق هو بمثابة خوف ولكنه خوف غير معروف الهوية من سبب مجهول.. ولذا قد نجد الطفل قلقاً لخوفه من شيء ما غير محسوس.

ويقول علماء النفس إن القلق غالباً ما ينبع خلال العلاقة التي تقوم بين الطفل ووالديه وخاصة في المراحل المبكرة من عمر هؤلاء الصغار.. **كيف يحدث ذلك؟**

### لأسباب قلق الطفل :

- قد يحدث ذلك بسبب أن يطلب الآباء من الأطفال ما لا يستطيعون فعله، ثم يستخدمون معهم العنف والعقاب القاسى إذا لم يفعلوه.
- وقد يحدث ذلك بسبب تقييم بعض الآباء لما يفعله الأطفال تقييماً سلبياً ويلومونهم على كل ما يصدر عنهم.
- وقد يحدث ذلك بسبب معاملة الآباء التي تتسم بعدم الاستقرار والتذبذب.
- وقد يحدث ذلك بسبب الظروف الاجتماعية والاقتصادية السيئة والتي يضطر معها الآباء أن يصبوا جام غضبهم على أطفالهم تنفيساً عما يعانونه..
- وقد يحدث ذلك بسبب انفصال الطفل عن أحد والديه المرتبط به - وغالباً أمه- أو أحد المحيطين به لسبب من الأسباب كالمرض أو الفطام.
- وقد يحدث نتيجة وفود طفل جديد، أو دخول المدرسة، أو انفصال الوالدين ويسمى هذا "بقلق الانفصال" وهو من أشهر أنواع القلق التي تصيب الأطفال .

◀ وعلينا في جميع الأحوال أن نلتفت ونبحث عن سبب القلق، لأن الطفل

من الممكن أن يقلق ويتوتر كالكبار تماماً.. وإذا حدث بالفعل ذلك  
ولاحظنا توتر طفلنا وقلقه.. كيف نتصرف حياله؟!

لـ **روشتة لعلاج القلق عند الأطفال:**

**أولاً:** إحلال الحب محل القلق وتدعيمه بالدفء المبني على الشعور بالأمان.  
**ثانياً:** لا بد أن يكون سلوك الأبوين متزنأ هادئاً في تربية الطفل بقدر  
الإمكان.

**ثالثاً:** يجب أن تكون معاملة الطفل بها نوع من الاستقرار وعدم التذبذب،  
فمثلاً لا نعاقبه على فعل قام به لا يستحق العقاب.. ولا نعبأ بفعل مماثل.

**رابعاً:** أن نطلب من أبنائنا ما يستطيعون عمله حتى لا يقعوا في دائرة  
الإحباط التي تصل بهم للقلق.

**خامساً:** عدم لوم الطفل باستمرار على أفعاله، بل محاولة مدحه على ما  
يقوم به من أفعال سوية ولكن دون مبالغة.

**سادساً:** لا بد من تأهيل الطفل في حالة انفصاله عن أحد والديه كأمه مثلاً  
في حالة وفود طفل جديد أو فطامه أو بسبب المرض... إلخ، ولخطورة هذا  
النوع من القلق على الطفل سنتناوله بإسهاب .

\* \* \*

### قلق الانفصال

لـ قد يصاب الطفل بقلق شديد وتوتر أشد عند ابتعاده عن بيته أو عن  
الشخص الذي يمثل له الأمان كالأم أو الأب مثلاً، أو الشخص المعتاد  
تواجده معه.

ويسمى هذا القلق بقلق "الانفصال" وهو مرض نفسي شائع بين  
الأطفال سواء أكانوا ذكوراً أو إناثاً وأسبابه غير معروفة، وهناك نظريات تقول  
إنه وراثي، وأخرى تقول إنه بسبب الارتباط العائلي القوي والذي يحظى  
الأطفال فيه برعاية فائقة واهتمام من المحيطين بهم.

﴿ ويبدأ ظهور هذا المرض في الشهور الأخيرة من العام الأول حين تتكون رابطة وجدانية بين الطفل وأمه أو من يقوم برعايته بحيث يخشى الانفصال عنه.

﴿ ويزداد قلقه إذا ترك هذا الشخص حتى في وجود آخرين يعرفهم، كما أنه يخشى أن يتركه هذا الشخص ويظل ملتصقاً به وبثيابه، ويمشى وراءه في أي مكان يذهب إليه.. وبالتأكيد قد رأينا هذا المشهد كثيراً بين الأمهات والأبناء.

﴿ وأحياناً مجرد أن يفكر الطفل في هذا - مجرد تفكير - تعتريه مخاوف شديدة يتوتر على أثرها ويصاب ببعض الأعراض المرضية كالقيء أو الصداع في الرأس أو الألم في البطن.. حتى أن بعض الأطفال يرفضون خروج الأم من البيت، وقد نلاحظ أن طفلاً يلاحق أمه من غرفة لغرفة حتى داخل المنزل وقد يظل يبكي أثناء استحمامها مثلاً.

﴿ كما أن هؤلاء الأطفال قد تتأهبم كوابيس ليلية وأحلاما مزعجة عند نومهم ويرفضون النوم بمفردهم.

﴿ وقد تدور أفكار سيئة برأس الطفل - إذا كان كبيراً لحد ما ويفهم - عن احتمال حدوث أذى للأهل أو عدم تمكنهم من الرجوع إليه.

﴿ وقد تبدو مظاهر هذا المرض جلية عند دخول الطفل للمدرسة حيث يتتابه الخوف ويستمر في البكاء، وإن كان هذا أمراً طبيعياً قد يحدث لمعظم الأطفال في البداية، إلا أنه قد يستمر لفترات طويلة مع بعضهم، إذ نجد الطفل يرفض وبشكل قاطع الذهاب إلى المدرسة، وقد يؤدي هذا بالفعل لتعرضه لبعض الأعراض المرضية.

### ﴿ وإليكم بروشتة لعلاج تلك الحالات :

أولاً؛ علينا أن نقوى العلاقات الأسرية بإقامة علاقات اجتماعية متعددة فيشب الطفل وقد اعتاد رؤية الكثيرين غير أبويه.. وربما كان من المفيد أن يتولى رعاية الطفل عدة أشخاص وهو ما يطلق عليه الأمومة المتعددة لأن



ذلك يمكّن الطفل من تحمل فقدانه أو ابتعاده عن المربي الأصلي وهو الأم مثلاً، لأنه سيجد من يقوم بنفس دورها دون تأثير عليه.

**ثانياً:** إذا كان من عيوب تعرض الطفل لرعاية أكثر من شخص أنه سيتأخر تكوين الروابط الوجدانية عنده مع تعرضه للتشتت والتشويش لاختلاف الأساليب التربوية، إلا أنه في المقابل سيكون أكثر انفتاحاً وثقة بنفسه وأقل عرضة للمشاكل الناتجة عن تغيّب المربي الأساسى له.

**ثالثاً:** لا بد أن تقوم الأم بمهمة مزدوجة، فبجانب العناية بطفلها ورعايته عليها أن تساعد على الانفصال عنها، وكلما كان تعلقه بها ليس عميقاً كلما كان معداً فيما بعد لهذا الانفصال والاستقلال مستقبلاً، ولا بد أن تصادقه وتعرفه تدريجياً بالعالم الخارجى، فهى الوسيط بينه وبين هذا العالم.

**رابعاً:** إذا اضطرتنا الظروف لترك الطفل يجب أن نتركه عند أشخاص محبين لقلبه، وأماكن معتاد عليها، لأن هذا سيخفف من تأثير قلق الانفصال عليه.

**خامساً:** بالنسبة للمدرسة: لا بد أن نتعامل مع الطفل بتفهم وبلاقسوة لأنه بالفعل يعانى.. ولا بد من مواجهة هذا بالتدرج لتهيئته لذلك حتى لو أخذ وقتاً أطول من قرنائهم، وذلك لا يتم إلا بتعاون المدرسة أيضاً.

**وأخيراً:** إذا زادت الحالة وأصبح الطفل دائم الانعزال عن الأنشطة المطلوبة منه نتيجة خوفه من ترك أمه حتى لا يفقدها، أو خوفه من التعامل مع الآخرين، فلا بد من عرضه على اختصاصى نفسى.

للأسف وإذا كان كل ما سبق يحدث لمجرد انفصال الطفل عن أمه أو ذويه مثلاً بدخوله المدرسة أو ما شابه ذلك وهو انفصال وقتى.. فماذا يحدث إذا حدث انفصال حقيقى - أى طلاق بين الأمر والأب - ما التأثير النفسى على الطفل أو الأبناء بصفة عامة؟!

## الطلاق وانفصال الوالدين وتأثيره على نفسية الأطفال

عندما يفشل الزواج وتصبح هناك استحالة في إقامة حياة زوجية، بطبيعة الحال يصبح الطلاق أمراً واقعاً ويستقر إحساس بالمهانة في أعماق أحد الطرفين، وقد يشعر كل منهما بالمرارة لأنه بذل الكثير من أجل الطرف الذي أصبح في لحظات عدواً له، ويشعر أن هناك سنوات من العمر ضاعت في الخداع والغش.

والذي يهمننا في هذا الصدد تعرض الطفل لهذا الموقف - انفصال الوالدين - وتأثيره النفسي عليه، فمن أصعب الأشياء على الوالدين إخبار الطفل بما سيحدث، ولكن لا مفر من ذلك حتى نقيه الآثار النفسية التي قد تلحق به.

وقد كشفت دراسة أمريكية حديثة من أن تأثير خبر طلاق الوالدين وانفصالها على الأولاد أكثر صعوبة من خبر وفاتها، وأن كافة محاولات الأهل ليكون الطلاق أقل وطأة على الأولاد لا تفيد.

وأظهرت تلك الدراسة أن أولاد المطلقين معرضون لمشاكل أكثر من غيرهم، ويكونون أكثر عرضة للقلق وفقدان الثقة بالنفس أكثر من غيرهم أيضاً.

وقد أشارت الدراسة أيضاً إلى أن ٣٠٪ من أبناء المطلقين يعانون من أمراض عضوية مرتبطة بالحالة النفسية، فكثيراً ما نسمع عن الآثار السلبية الناتجة عن الطلاق على الأبناء بصفة عامة، وبالأخص من هم في فترة المراهقة، وأن الطلاق سيكون عقبة أمام مستقبلهم.

وفي الوقت الذي يرى فيه الآباء الذين قرروا اتخاذ خطوة الطلاق أنه

وسيلة لإنقاذ الأبناء من المشاكل النفسية التي سيتعرضون لها من جراء استمرار الزواج بمشاكله الجمة واستحالة استمراره، وأنه قد يكون على غير المتوقع في صالحهم .

وعلى الرغم من وجود عدد لا يحصى من الطرق التي يتم استخدامها لتخفيف حدة الطلاق على الأبناء بفترة المراهقة، إلا أنه لا شك هناك معاناة يواجهها هؤلاء الأبناء تؤثر على نفسياتهم وبالتالي على شخصيتهم مستقبلاً .

• ومن الطبيعي أن يتعرض الأبناء وخاصة المراهقين منهم لبعض المشاعر السلبية المختلطة التي تتأرجح ما بين لوم النفس، أو لوم الوالدين، أو الشعور بالذنب، مما قد يؤدي إلى تغييرات في شخصية المراهق أو المراهقة قد تكون في بعض الأحيان طويلة الأجل وخطرة جداً على صحتهم النفسية - كما سبق وقلنا- .

ويقول المختصون النفسيون أنه من الملاحظ قيام الأبناء بفترة المراهقة بلوم الوالدين نتيجة الشعور بالإهمال وعدم الاهتمام بهم وبمستقبلهم وحياتهم، حيث يشعر الأبناء بافتقاد الشعور بالأمان نظراً لحدوث تغيرات في الحياة بصفة عامة في معظم جوانبها.

ويشعرون أيضاً أن الوالدين هما السبب في قلب موازين الحياة الأسرية مما يجعلهم أكثر عنفاً وعدوانية في كثير من الأحيان تجاه الذات على اعتبارها طرفاً في المشكلة، وتجاه الوالدين على اعتبارهما المتسببين في افتقاد الشعور بالأمان.

لذلك فإنه يجب على الوالدين في تلك الحالة أن يقوموا بما يلي :

**أولاً:** لا بد أن يعرض الوالدان الموضوع على الأبناء، وبالطبع يتوقف هذا على سنهم، وعلى أسباب الطلاق نفسها، وعلى موقف الأب والأم.

**ثانياً:** وعليها أن يجلسا مع بعضها للاتفاق على ما سيقولانه للأبناء والأسلوب الذي سيتبعناه في رعايتهم ومعاملتهم، وشرح الأسباب الحقيقية للطلاق للأبناء لتفادي لوم طرف للآخر.

**ثالثاً:** لا بد من إخفاء الغضب والكراهية والعداء المتبادل والالتمامات التي يكيلها كل طرف للآخر حتى لا يتسبب في إيذاء مشاعرهم وتحطيم المثل العليا التي يقتادون بها.

**رابعاً:** ضرورة توزيع المسؤوليات بين الوالدين فيما يتعلق بتربية الأبناء وألا يحاول أحدهما أن يجتذب الابن بإعطائه مساحة أكبر من الحرية أو النقود مما يؤدي إلى التسبب الأخلاقي.

**خامساً:** عدم الاختلاف في أسلوب تربية الأبناء أساسى، ولا بد من استمرار العلاقة الطيبة بين الوالدين مهما كانت الخلافات، والاتفاق على كل صغيرة وكبيرة في ذلك.

**سادساً:** لا بد كذلك أن تكون الطريقة التي يربى بها الأبناء واحدة سواء أكانت في حالة الطلاق أو الزواج، لذلك فإبناء الطلاق ليسوا دائماً فاسدين، لأن الفساد ينتج عن عدم الاتفاق في أسلوب التربية بين الوالدين.

**سابعاً:** كما ينبغي على الأم إذا كانت تتولى الإنفاق بشكل أساسى أن توضح للأبناء قدرتها المالية بمتهى الشفافية خاصة إذا كانت أسباب الطلاق معروفة لديهم، وحيثئذ سيتعاطفون معها لأقصى درجة.

**ثامناً:** وعلى الأم والأب أن يرتفعا لمستوى من النضج النفسى حتى يوفرأ الحماية لأطفالهما من الضغائن والمشاكل المتبادلة التي تحدث أثناء الطلاق.

**تاسعاً:** وعن المسائل المتعلقة بمستقبل الابن كالدراسة مثلاً، لا بد من استشارة الطرف للطرف الآخر.

**عاشرأ:** وحين يصاب الطفل مثلاً بمرض وخاصة لو كان خطيراً لا بد من إخطار الطرف الآخر سواء أكان الأب أو الأم.

**أحد عشر:** ولا بد أن يدرك الأبوان أنه لا شىء فى العالم يمكنه أن يعوض طفلها حنان وحب الأم أو الأب.

**اثنا عشر:** لا بد أن يستعمل كل طرف ذكاهه، ويعلم أن إرضاء الطفل نفسياً يتم عندما يستطيع أن يستمتع فعلاً برؤية أبيه أو أمه، ومحاولة إدخال السعادة عليه بأية طريقة كتقديم الهدايا له أو القيام برحلة أو زيارة للملاهي مثلاً.

**ثالث عشر:** يجب ألا تبدو الأم منزعجة أو الأب من ذلك ويعتبره محاولة لجذب الطفل له، وأن حديث الطفل عن هذه الهدايا وإبداء سعادته لا يجب أن يكون مسألة جارحة لمشاعر أى من الطرفين.

**رابع عشر:** على الأم ألا تحث ابنها على تعكير صفو والده، وعلى الأب ألا يتهرب مهما كانت الظروف من مواجهة الابن.

**خامس عشر:** يجب ألا ينسى أى من الأب والأم أنه من حق الطفل الالتقاء بالطرف الآخر في فترات قريبة حتى تظل العلاقة به سوية وقوية.

**سادس عشر:** كذلك يجب ألا يحدد الأب مثلاً موعداً لزيارة الطفل ثم يخلفه، لأن هذا يصيب الطفل بخيبة أمل، ولا بد في تلك الحالة أن يعتذر له حتى لا يشعر بأن أباه أصبح لا يحبه.

وقد يحدث هذا أحياناً لأن الأب يجد نفسه في موقف حرج، حيث لا يستطيع إسعاد الطفل، وخاصة لو كانت سنه صغيرة، كما أن بقايا الخلافات والإحساس بالذنب يجعله لا يعرف كيف يتصرف مع ابنه مما يزيد الأمر سوءاً، فلننتبه لذلك .

◀ فمثلاً حين يكون الطفل في عامه الأول أو الثاني يمكن أن تكون زيارة الطرف المطلق على الشكل التالي: الذهاب لمنتزه عام أو نادٍ، أو ركوب سيارة أو كما يرغب الطفل، على أن يعود الطفل إلى محل إقامته بعد ذلك حتى يستقر وجدانياً .

◀ أما الطفل في عامه الثالث أو الرابع: فيفضل أن يقضى ليلة أو ليلتين مع الطرف الآخر مرة على الأقل كل أسبوعين.

◀ وعندما يبلغ الطفل سن الرابعة أو الخامسة يمكن أن يمنح الفرصة لقضاء جزء من أجازة الصيف أو الأجازات الأخرى مع الأب أو الأم حسب ظروف الطفل نفسه.

**وعموماً..** مشاكل الأزواج والزوجات لا تنتهى بعد حدوث الطلاق، فكل طرف يحاول الهجوم على الطرف الآخر والدفاع عن نفسه، وأكثر المجالات التى تكون عرضة للنزاع فى تلك الفترة هى الوصاية على الابن والنفقة ونظام الرؤية... إلخ.

ويتناسى الوالدان أن فكرة الابن عن أبيه، هى نفس الفكرة التى يتخذها عن نفسه، وفكرة الطفل عن أمه هى نفس الفكرة التى سينظر بها إلى زوجته فى المستقبل، وفكرة الطفلة عن أبيها هى نفس فكرتها التى ستنظر بها للرجال عندما تنضج، وفكرة الابنة عن أمها هى نفس الفكرة التى ستحاول أن تكون عليها مستقبلاً.

• ولذا يجب ألا يقف الطلاق حجر عثرة فى تكوين مشاعر الحب فى قلوب الأبناء لأبائهم وأمهاتهم.

للهم وهنا يراودنى سؤال: ماذا لو هجر الأب أو الأم الأسرة بعد الطلاق ولم يعد يسأل عن الطفل؟!؟

بالطبع هناك مشكلة.. فماذا نقول للطفل الذى تخلى عنه أحد أبويه، هل نذكر له محاسنه أو مساوئه أم ماذا؟

- فى الحقيقة هى مشكلة معقدة تواجه الأمهات لأنهن غالباً يكن الحاضنات.. فأغلب الظن أن الأم تشعر بالمرارة والحقد على سلوك الأب الذى قادهما لهذا، وبالطبع فى هذه الحالة هى لها كل العذر فى أن تغتاض من فشل الأب وعدم اقتناعه ببذل أى محاولة لاستمرار اتصاله بالطفل.

• وبالنسبة للطفل فهو كبشر يحتاج لحب الأب والأم بالتساوى حتى لو كان أحدهما غائباً، بل على العكس هذا يزيد من حنين الابن لرؤيته.

- وهنا سنلاحظ أن هؤلاء الأبناء يظنون في انتظار الزيارة ويتحدثون عن مدى حب آبائهم لهم .

- وسنلاحظ أيضاً أن المسألة ليست مجرد حصول الطفل على الحب من أبيه مثلاً، إنما هي إيمان عميق بضرورة وجود أب يحبه.

- وسنجد أن الطفل يبذل في سبيل ذلك كل جهد للتشبث بهذا الاعتقاد، إلا أنه وللأسف في النهاية يغلب على أمره، وينتهى به المطاف للاقتناع بأن أباه لم يحمل في نفسه ذرة واحدة من الحب أو الحنان له، إما لأن أمه قد أقنعتة بذلك، وإما لأن أباه نفسه قد قدم الدليل الأكيد عليه، وهنا لا مفر من حدوث اختلال رهيب في شخصية الطفل .

• والمؤسف أيضاً أنه يتتاب الطفل شعور عميق بالكره والسخط على هذا الأب، ولهذا تتكون في نفسه عقدة تقلل من ثقته بالناس بصورة عامة، ويصبح موقفه من الآخرين موقف توجس وعدم ثقة .

• والأكثر خطورة من ذلك هو أنه قد يحتقر نفسه، ويراهها غير جديرة بالحنان، ويشعر بأن فيه نقصاً معيناً أو عيباً أساسياً يكمن فيه هو دون بقية الأطفال، وكلما كبر يستمر في شكوكه تلك، فيرتاب في الناس ويظل يسأل نفسه: هل يحبونه أم لا، مهما كانوا يحبونه في الواقع !

ويظل هذا الهاجس يلزمه طوال حياته ويقف حاجزاً في طريق علاقاته وزملائه ورؤسائه، بل أحياناً يصل لأبنائه .

• والذي يدعو للأسى كذلك أن البعض قد لا يلتفت لشعور الطفل على أنه صغير ولا يعي ما يدور حوله.. مع أن مفهومه لذاته وكرامته الطبيعية، وعاطفة اعتباره لنفسه تصاب بالأذى الشديد، فهو يفترض أنه إذا كان ابناً لأب حقير تحلى عنه، فلا بد أن يكون هو فيه نصيب من هذه الحقارة، ونفس هذه الصفات تنطبق على الأم في حالة هجرها لأطفالها.

له ولذا يجب على الأم - أو العكس الأب - أن تقدم لطفلها صورة عن أبيه من أحسن زاوية ممكنة، ويجب عليها أن تضع حبها لطفلها فوق كرهها لأبيه وسخطها عليه.

لأن الأم الحاقدة التي تدعى أن زوجها السابق إنما خدعها وغرر بها بحيث جعلها تعتقد أنه ذو صفات حميدة وأنه يحبها، هي تبالغ حتماً في مشاعرها الكارهة لكي تحافظ على شعورها بأنها مظلومة أمام نفسها والآخرين.

وبالطبع حينما نطالبها بإخفاء هذه المشاعر عن طفلها سنجد أن هذا يحتاج منها لجهد جبار قد يكون فوق طاقة احتمائها، لأننا نطالبها بأن تتخذ هذا الموقف طوال حياتها، لأن طفلها سيظل يسأل عن أبيه دوماً.

له ولكن من الممكن أن تفعل هذا، وإذا لم تجد ما تقوله، عليها أن تقص عليه بعض الذكريات والصفات التي جعلتها ترتبط بأبيه... وهكذا.

له وإذا كان الطفل بين ثلاث وأربع سنوات ويسأل عن عدم عودة أبيه دوماً، على الأم في تلك الحالة أن تجيب عليه بأن كلاً من والده وهي أحبا بعضهما جداً وتزوجا وأنجبا لأنهما يجباه وظلا يجباه لفترة، ثم تشاجرا وتخاصما.

وعليها أن تقرب له المسافة بضرب أمثلة بما يحدث بينه وبين أصدقائه، وتوضح له أنها حاولت أن يتصالحا ولكنها لم يستطيعا ذلك، لدرجة غضب الأب جداً وتركه للبيت حتى لا يتشاجرا ثانية، وتظل أنت تعيش في جو جميل بلا مشاكل، ولكنه يجبك جداً ويشعر بالألم لابتعادك عنه، وهو بالطبع مازال يفكر فيك، ولكنه يخشى العودة حتى يتجنب الشجار من جديد معي.. وهكذا.

له ولا بد أن تتوقف الكلمات التي نبثها للطفل على السن التي يمر بها.. وحذار أن تصور الأم أو الأب الطرف الآخر بصورة مثالية تفقدها مصداقيتها أو مصداقيته، وكذلك يجب تحاشي اتهام الأب مثلاً بأنه شخص أناني خسيس، لا يشعر بالحب... إلخ.



- فالطفل في حاجة لسمع عن والده صفات تحبب فيه الناس، وأكثر ما يحتاج إليه هو أن يسمع أن أباه يحبه وما زال يحبه.. فلا تحب المبالغة لحد التطرف بأن ندعى بأن أباه كان ملاكاً رحيماً وزوجاً لا يمكن أن يتكرر، ونوع نادر في هذا العالم، لأنه في هذه الحالة يكون الكلام غير منطقي وربما يشعر الطفل أن العيب في أمه فتقل ثقته فيها، وهذا لا يفيد الطفل بل قد يضره.

لعموماً.. كل الكلمات التي تقولها الأم بلا إحساس لن تصل للطفل، ولذا عليها أن تكون حكيمة في تعبيراتها، فلا تلعب دوماً دور المظلومة التي تبحث عن العار لتصف به الأب وتصب عليه جام غضبها، أو تحاول أن تنال عطف طفلها عليها وسخطه على أبيه أو العكس، بل لا بد أن تلعب دور الإنسنة المتزنة التي تفهم الأمور.

كما أنه من الخطأ أن تبث في مشاعر طفلها أنه أصبح رجلها ورجل البيت... إلخ حتى لا يتأثر بهذا الكلام ويضره مستقبلاً.

هـ وكلمة أخيرة أوجهها للزوجين اللذين يعتقدان أن الطلاق سهل في وجود أبناء بفترة المراهقة على اعتبار أن الأبناء في هذه السن قد يكونون أكثر تفهماً وتقبلاً للواقع الجديد أكثر من الصغار، ولكن الحقيقة أن الآثار السلبية الناتجة عن الطلاق لا تفرق بين الأبناء الكبار أو الصغار، بل على العكس الشعور بالألم قد يكون مضاعفاً نظراً للمرحلة الحرجة التي يمر بها الأبناء في تلك الفترة.

هـ ولا بد أن نضع نصب أعيننا أن الطفل في حاجة أن يكون له أب وأم وبينهما حب قوى لا ينتهي، لأن الاثنين هما أساس حياته، وهو يفهم أنه جاء للعالم لأنها أرادا ذلك، ولا يمكن أن يتحول الأمر لعقابه بعد ذلك.

هـ ولا ننسى أن الطفل جزء من أبيه وجزء من أمه وهو نبت من أرضهما، وكل منهما له مكانة عنده علياً، فإذا حاول أحدهما أن يقنعه بعيوب الآخر ونقائصه فهو يحطم نفسيته.. لذا لا بد حين يتخذ الأبوان قرار الطلاق أن

يضعان نصب أعينهما مستقبل الأبناء ويخططاهن سوياً، وأن يرتفع صوت النضج والأمانة بينهما حتى يوفر حماية الطفل.

وأخيراً هناك سؤال يراودنى: ماذا لو تزوجت الأم، أو تزوج الأب بعد الانفصال؟ كيف سيكون شعور الأطفال حينئذ؟ وهل ستتأثر نفسياتهم بذلك؟ هذا ما سنتناوله فيما هوأت!

\*\*\*

لـ كيف يتقبل الطفل زوج الأم أو زوجة الأب؟

الطلاق في حياة الرجل أو المرأة عموماً هو صدمة نفسية تسبب إحساساً بالنقص والإهانة في وقت واحد.. فنجد مثلاً المرأة بعد الطلاق تشعر بأنها امرأة ناقصة غير مكتملة وكذلك الرجل.

وقد يصل الأمر بالمطلقة إلى الشعور أو اللاشعور بالرغبة العارمة لإثبات أنها مازالت أنثى مكتملة، وأنها تريد أن تقول للإنسان الذي طلقها إنه إنسان فاشل لا يعرف قيمتها، ولا يعرف كيف يعيش مع أية امرأة، وأنها إنسانة ناجحة تعرف كيف تسعد رجلاً آخر، وأن هناك أكثر من رجل يرغب في الزواج منها.

ولذا يجب على المرأة أن تكون واعية لتلك الأحاسيس حتى لا تغرق في سلسلة من المشاكل التي لا نهاية لها.

فمثلاً هذا يجعلها تتوهم أن كل رجل يتحدث إليها هو معجب بها، مما قد يجعلها حديث المحيطين، حيث لن يلتزم سلوكها بالانزان.

فعلى المرأة التي تتعرض لهذا أن تترك لنفسها فرصة التأمل فيما حدث حتى لو اضطرت أن تناقش هذا مع إخصائى نفسي لتخرج من جراء هذه المأساة بلا جراح نفسية قد تؤثر عليها وعلى أطفالها فيما بعد.

ومن المهم أن تتعرف على حدود مسئوليتها في الفشل، وحدود مسئولية زوجها.. فهذا مهم جداً حتى لاتقع في فشل جديد لزواج قد ينتهى بالطلاق سريعاً أيضاً.

وإذا كنا نتطرق لهذا الموضوع بصفة خاصة فهذا لأنه في هذه الأيام بالذات ازدادت حالات الطلاق، وخاصة بين صغار السن لأسباب عديدة ليس هنا مجالها.. ولكن في تلك الحالة غالباً ما يكون هناك زواج ثان، وبالتالي يكون هناك أيضاً عدد كبير من زوجات الأب وأزواج الأم.

لا ننكر أن الحياة يمكن أن تسير في هدوء في مثل هذا الوضع، ولكن هذا يأخذ جهداً كبيراً ويحتاج لقدر أكبر من الصبر والمثابرة من كل الأطراف.. ولكن ماذا لو اندفعت الأم مثلاً لزواج جديد؟!

بالطبع الطفل الذى تنفصل أمه عن أبيه في الغالب يظل معها، ولكن يكون أسلوب حياته بعد الطلاق ليس كقبله، وحتى يعتاد الوضع الجديد يحتاج لفترة زمنية ليتأكد فيها من أن أمه لن تنفصل عنه هو أيضاً، وفي تلك الفترة لا بد أن يزوره أبوه كل أسبوع أو أسبوعين.. وما يهمنا في هذا الأمر ماذا يحدث للطفل لو اندفعت الأم للزواج قبل أن يعتاد وضعه الجديد؟!

• إن الطفل في هذه الحالة يفقد الثقة بنفسه وبأمه، وقد يصاب بالقلق الشديد نتيجة لذلك.

• مع أنه لو صبرت الأم قليلاً، فالأطفال عادة بعد مرور فترة من الطلاق وفقدتهم الإحساس بالأب مثلاً قد يدعونها هم للزواج لتعويض ذلك، وقد تمتد جسور المحبة بين الجميع، إلا أنه قد يحدث العكس تماماً.. فقد يغار الطفل بعد ذلك من زوجها إذا كان من النوع الذى يرفض أن يشاركه أحد في امتلاك أمه ويغار عليها بجنون، وفي تلك الحالة يكون الطفل في حاجة لعلاج نفسى قبل زواج الأم المطلقة إذا بدا عليه ذلك قبل أو بعد الزواج.

• وقد يكون الابن متفهماً للوضع - وسنه تسمح بذلك - فيحاول الاعتماد على نفسه في حل مشكلاته، ويحصل على النجاح دون الاعتماد على أحد.

• وقد يجب الابن أو الابنة زوجة الأب أو زوج الأم، ولكنه لا يقبل من داخله أبداً أن يحل محل أحدهما، ويبدو هذا جلياً إذا وجه أحدهما لطفل زوجته أو طفلة زوجها أي نقد أو أى عقاب في محاولة لتهديبه مثلاً، فتقوم الدنيا ولا تقعد من الطفل .

• وأحياناً لا يجد النقد أو العقاب من الأب أو الأم البديلة أى ترحاب، حيث ترى الأم أن هذا يبين كرامة طفلها المحروم من أبيه، ويرى الأب أن هذه قسوة من زوجته تجاه طفله أو طفلة ليس لها مبرر وهكذا.

• وياحبذا لو أن هناك أباً أو أمّاً يتصل بالطفل بصفة دائمة ويدعم فيه كل إحساس بالحقد والظلم على الطرف الآخر، وأنه بالطبع غالباً ما يكون يبغضه على أساس - إذا كانت امرأة فهي ترى أن هذه المرأة خطفّت زوجها منها وتريد أن تحرمها أطفالها أيضاً- وإذا كان رجلاً حتى لو كان قد تزوج إلا أنه يكره أن يحل آخر مكانه في حياة زوجته وأولاده.

• أما إذا اندمج الزوج مع زوجته لحد عدم مراجعتها في أى قرار تتخذه مع أبنائه، واشترى دماغه كما يقولون.. فهذه هي الطامة الكبرى حيث سيظلم الأبناء ظلماً بيناً إذا كانت تلك الزوجة شريرة أو جاهلة بأصول التربية الصحيحة، والتي قد تدفعه هو الآخر للقسوة على أبنائه مما قد يحطم حياة الأبناء ونفسيّتهم كلية.

للأسف لا أنكر أن هناك أزواج أمهات وزوجات آباء يستحق كل منهما جائزة نوبل لأنها بذلا الغالي والرخيص لإسعاد أبناء أزواجهم، أو أبناء زوجاتهم حتى أن الأبناء قد ينسون أو يتناسون الأب أو الأم الأصلية، وهذا يحدث في الغالب عند وفاة ذلك الطرف أكثر من حالات الطلاق حيث لا يوجد من يتدخل ويفسد حياتهم.

وحالة الأطفال تجاه هذه الحياة قد تختلف كثيراً باختلاف أعمارهم، فالطفل الصغير قد يتقبل الحياة الجديدة وربما مع الوقت ينسى الحياة القديمة تماماً.

أما الأطفال الكبار فتكون قيادتهم أصعب حيث إن هناك أشياء كثيرة رسبت في عقولهم من الماضي ومن الصعب التخلص منها.

وفي الحقيقة نحن لسنا في حاجة لنخلصهم منها، وخاصة إذا كانت بالنسبة للطفل محبة لنفسه كبعض الحنان والحب الذي كان يتعاطاه من الطرف الآخر مثلاً.

ولذا لا بد أن نجعل الحياة الجديدة امتداداً للفائدة، ولا نحاول قطع أوصال أي منها عن الأخرى، بل لا بد أن نفهم الطفل ماذا يحدث ولم، ومبرراته ولا نذكر السوءات فقط، ولكن نذكر أيضاً بعض مزايا الطرف الغائب دون مبالغة، وأن نوضح أن السبب عدم التفاهم فقط وليس الكره - كما سبق وأوضحنا-.

له ولكن هناك مشاكل عدة طبيعية قد تواجه الأبوين المتزوجين بعد طلاق لا بد أن نلقى لها بالاً:

كفمثلاً لو نظرنا للطفل في الأسرة الطبيعية ما بين سن الخامسة أو السادسة فنجد أنه يشعر بالغيرة من أبيه ويريد أن يمتلك أمه، وأن تكون له فقط، وكذلك البنت تميل لأبيها وتغار من أمها وعلاقتها به، والعلاقة تلك بالطبع تكون طبيعية في الظروف العادية وهي نتيجة طبيعية إيجابية بالنسبة للطفل السليم، فذلك يكيّفه ويهيئه للدور المنوط به مستقبلاً سواء أكان رجلاً أو امرأة.

وهكذا سنجد أن الإحساس الكامل بالملكية يخلق في الطفل بالتدريج شعوراً بالتنافس العدائي مع الأب، وشعوراً مماثلاً في البنت بالنسبة للأم، وقد نلاحظ أن هذا الشعور يبدو جلياً في سن الثالثة والرابعة حين يعلن الطفل أنه ينوي الزواج من أمه أو الطفلة من أبيها.

ولكن هل يظل هذا الشعور كامناً إلى ما لا نهاية في عقل الطفل الباطن؟

نعم هذا الشعور يظل كامناً إلى سن المراهقة فيطفو مرة أخرى على السطح، فنجد الولد مولع بأمه، والبنت تذوب ولعا بأبيها وخاصة إذا كان حنوناً، ويدخلان في منافسة حادة مع الأب أو الأم.. وهذا الأمر طبيعياً إذا تفهمه الأبوان ومرت الأيام بسلام.

لكن أما الأمر الخطير حينها يكون زوج الأم هو المتواجد في تلك المرحلة حيث تميل إليه الابنة وتشعر بعاطفة جارفة ناحيته دون أن تدري، مما يضايق الأم وربما زوجها أيضاً، حيث لا يستطيع التصرف حيال ذلك.. كذلك الابن قد ينمو داخله عداً شديداً لزوج الأم التي لا يريد أن يمتلكها غيره، ويشعر أن هذا الرجل يسرق منه أمه.

« ونجد أنه في تلك المرحلة قد ينحاز الأب لابنته - إذا كانت تعيش معه - والتي يشعر بحبها وحنانها تجاهه وينفذ طلباتها حتى لو تسبب في إهانة زوجته التي بالتالي تزداد كراهيتها للابنة.

« كذلك ابن الزوجة التي قد تحبب له حتى لو أخطأ مما يجعل هناك توتراً بينها وبين زوجها.

« وتصبح المشكلة ليست في الفتاة المراهقة، ولكن في زوجة الأب أيضاً التي تريد أن تمتلك زوجها هي الأخرى، وترى أن ابنته تشاركها تلك الرغبة في هذا الامتلاك، وخاصة إذا كانت متعلقة بالدها جداً لحد المبالغة، والتي قد يشاركها والدها في ذلك حتى يعوضها حب أمها المفقود مثلاً.

« كذلك قد يكون الأب شديد الانتقاد لابن زوجته، بل قد يشعر هو أيضاً بمشاعر الغيرة على زوجته منه لأنه ينافس في حبها، فيأخذ موقفاً عدائياً منه، وخاصة لو شعر بأن أمه تدلله وتفسده، وهنا نلاحظ أن الأم إذا أبدى زوجها أى نفور من سلوك الابن تقف معه ضد زوجها حين يحتمى بها، وربما يفعل الابن ذلك لإغاظة الزوج وليشعره أن قلب أمه له وحده، وعلى العكس

إذا وقفت الأم مع زوجها وأيدت أخطاء ابنها يحقد الابن ويسخط عليه ويزداد عنفاً.. فما الحل إذن؟

• بالطبع في الوضع الجديد- زواج الأم أو الأب- لابد من بذل أقصى الجهد في ذلك، وإذا لم يستطعاً، فترك توجيه وتربية ابن الزوجة للزوجة، وابن الزوج للزوج، وهذا يفيد في كثير من الحالات، خاصة في الأمور التي بها أهمية للطفل في بداية الحياة الزوجية الجديدة، لأن تكيف الطفل حسب الوضع الجديد وتوافقه النفسي حسب مقتضاه لا يتم منذ البداية.

لكن هذا أيضاً ليس حلاً كافياً، لأن الأم بحكم تواجدها الدائم مع الأولاد لابد لها من اتخاذ قرارات فورية لا تستطيع معها انتظار عودة الأب، فإن استطاعت أن تتسلل لقلب ابن أو ابنة الزوج وتتبع من الطرق ما لا يتسبب في ترك نفور أو عقد في نفس الأبناء، فهي ستستطيع الإمساك بزمام الأمور وخلق جو سعيد لجميع أفراد الأسرة.

• وليس هناك شك في أن أنجح حالات زوجات الأب أو أزواج الأم التي نعرفها لابد أن تكون قد مرت بمراحل عديدة لا تخلو منها الكآبة حتى يحدث ائتلاف ومودة في آخر الأمر، وبالطبع هذا شيء طبيعي لو تداركناه.

ولا ننسى أنه إذا اضطررنا لتحمل طفل غريب عنا لظروف أسرية مثلاً لعدة أيام فسنجد أن الكثير من تصرفاته التي لا نعتادها قد تملؤنا بالغضب والضيق منه لأنه ربّي بطريقة تختلف عما نريده منه، ومن الممكن إذا طالت المدة أن يحدث تكيف وحب متبادلين بين جميع الأطراف وهذا ما نرجوه.

وعموماً.. إذا أدرك كل شخص ما يجب عليه ويركز جهده في كيف ينعم بزواج سعيد، سينعم جميع أفراد الأسرة بالسعادة.

لكن وهناك نقطتان أود أن ألفت النظر إليهما:

الأولى؛ وهي عدم معاقبة زوجة الأب أو زوج الأم للطفل في غياب أمه أو أبيه حتى لا يشعر بالمهانة والاضطهاد.

**الثانية:** وهي عدم إرغام الطفل على مناداة زوجة الأب بـ "ماما" أو زوج الأم بـ "بابا" إذا كان لا يفضل هذا ويشعر بانتماؤه للآخرين، وهذا سيجعل الطفل يشعر بإيماؤه بنفسه وبأنه جزء من هذا الأب أو تلك الأم الأصليين، وهذه مسألة بشرية فطرية، حيث إن الطفل يريد أن يشعر بالولاء والإخلاص لوالده الأصلي أو لأمه الأصلية، وأن يحسن الظن بهما في كل الأحوال .

وحتى لو كان الطفل في بداية الزواج صغيراً ولا يدرك هذا، فحين يدركه يبدأ بالبحث عن أبيه أو أمه الحقيقيين وربما يرفض أن يلقب الآخرين بلقبهما.

والمفروض أن هذا لا يغضب الأب أو الأم البديلين، ولا بد أن نتبع ما يحبه الطفل وينبع من رغبته ولا يجب تشجيعه على نسيان الحقيقة حتى ينشأ مستقراً عاطفياً بقدر الإمكان.

ولا يجب أيضاً أن نوهم الطفل بأن أبيه الحالي هو أبوه الحقيقي، لأنه في مثل هذه الحالة حين يكتشف الحقيقة يعاني من صدمة لا يعرف إلا الله عقباها، حيث سيشعر بأنه خدع سنوات طوالاً من هؤلاء الذين يحبهم.. فمهما اشتد حب الطفل لزوج الأم مثلاً فلا ينبغي أن نقلل من قيمة أبيه، فمن مصلحته أن يحسن الظن بأبيه المنفصل.

ونلاحظ هذا جيداً في الأبناء بالتبني، مهما فعل القائمون عليهم من معاملة طيبة.. فحين اكتشاف لحظة الحقيقة تنقلب الدنيا ظهراً عن قلب..

### • وفي النهاية قد تتعدد تلك المعضلة. فكيف نحلها؟!

إذا كان أى من الطرفين -الأب أو الأم- له أطفال هو الآخر، حيث سيشعر الطرف الآخر دوماً بأنه مضطهد مع أنه في الحقيقة أننا مع أولادنا الحقيقيين لانتعامل معهم بالتساوى لأنهم بالطبع شخصيات مختلفة.. إلا أنه إذا كانت الأم تريد أن توصل رسالة معينة لهؤلاء المختلفين فيكون كل بطريقته التي تجذبه وتجعله يتلقى رسالتها بارتياح.. فما بالك لو لم يكن الأبناء



أبناءها واختلفت في المعاملة معهم بحسب اختلاف شخصياتهم ربما هذا يحسب عليها.

ولذا يجب في تلك الحالة أن نُشعر الأبناء بالاطمئنان النفسى وبحبنا لهم، وإذا كنا نعامل كل منهم معاملة مختلفة، فذلك لأن أى إنسان به عيوب ومميزات تختلف عن الآخر ويستحق بسببها الحب والتقدير، وأن المعاملة ومحاوله التوجيه هما من منطلق حبنا لهم.

وأخيراً؛ أعرف جيداً أننى أسهبت فى هذا الموضوع جداً، وذلك لأن الطلاق له تأثير سلبى على نفسية الطفل إذا لم نتدارك الوضع ونعالجه معالجة تربوية سليمة، "فقلق الانفصال" وخاصة بالطلاق له ضرره النفسى لكل أفراد الأسرة، فما بالك بالزواج من آخر أو أخرى وأثره على الأبناء، هذا الأمر إذا لم نتداركه بحكمة وصبر وتؤده ستكون عواقبه وخيمة .



## الفصل الخامس

- عناد الطفل
- عدوانية الطفل
- الطفل والتخريب





## عناد الطفل

### أسبابه - طرق علاجه

قد يضيق الآباء من عناد الطفل وإصراره أن يفعل ما يريد مهما حاولوا إثنائه عن ذلك؟ وقد يأمرونه بأن يفعل شيئاً، فيخالفهم، فيعاقبونه ويتهمونه بعدم سماع الكلام والعناد... إلخ.

وإذا نظرنا للطفل بموضوعية وتتبعنا تطوراته، سنجد أن عناده لا يبدو جلياً واضحاً إلا بعد مرور سنتين ونصف السنة على الأقل، وهذه السن يطلق عليها البعض "سن العناد".

ويرى علماء النفس أنه كلما أظهر الطفل عناداً قبل هذه السن، كلما دل هذا على سلامته النفسية.

ويرون أيضاً أن الطفل حينما يصل لحقيقة أنه مستقل عضوياً وإرادياً عن أمه يبدأ في العناد، والعناد عنده نزوع نحو اختبار استقلاله وليس رغبة في المخالفة.

وحينما نعاقبه على عناده هذا يشعر بألم ذاتي يؤثر على نفسيته، وخاصة أنه لا يقصد أن يزعجنا نحن الكبار، ولم نكن مستهدفين من قبله.

وخوف الطفل من الألم قد يجعله ينضب لفترة ما، ولكن ليس على الدوام.

والحقيقة أن الطفل يرتبط عنده القيام بالفعل الذي تريده منه باللذة والمتعة وليس بالعقاب والألم.. فمثلاً قد يذهب لجلب شيء وهو يقفز ويلعب، وقد يغني وهو يكتب إذا كان هناك حافز يسعده... وكذلك قد تأمره بأن يقوم بإنجاز واجباته المدرسية فلن يستجيب إذا لم تربط ذلك بحافز يحقق له متعة منتظرة... وهكذا.

وقد يعتبر الآباء أن منح الطفل ميزة لكي يعمل عملاً معيناً نوعاً من الدلال قد يشب عليه، وقد لا نستطيع مستقبلاً تحقيق احتياجاته التي تكبر معه!

والواقع أن الدلال هو منح المتعة بدون ربطها بالعمل.. وتفهم نفسية الطفل والربط بين قيامه بالعمل وشعوره باللذة وليس الألم هو ما نقصده، ويمكن أن يكون المحفز معنوياً وليس مادياً.

لكن ماذا لو استمر الطفل في عناده ووصل لحد الشراسة؟ على من تلقى بالمسئولية، وكيف نعالج هذا؟!

قبل أن نخوض في ذلك لابد من معرفة ماذا نعني بالطفل الشرس؟ وهل هناك فرق بين العناد والشراسة؟!

• الطفل الشرس هو الطفل المشاغب المشاكس صاحب الحركات المزعجة الكثيرة .

وبالطبع يختلف العناد عن الشراسة، حيث يعتبر العناد ظاهرة سلوكية تبدأ في مرحلة مبكرة من العمر، فالطفل قبل سنتين من العمر لا تظهر عليه مؤشرات العناد حيث يعتمد على أمه اعتماداً كلياً متسماً بالحياة والاتكالية والمرونة.. أما الشراسة فلا ترتبط بسن، والطفل الشرس يمكن ألا يكون عنيداً.

وفي حالة امتزاج العناد بالشراسة بالطبع سنكون أمام حالة مرضية مزعجة للغاية.. ولنعالج هذا يجب أن نقف مع أنفسنا لتتعرف على أسباب ذلك، وعلى من يقع تدهور حالة الطفل؟! هل على الأسرة أم على الطفل نفسه؟!

يقول المتخصصون إن المسئول عن شراسة الطفل عدة أشياء منها :

• "الجهل" جهل الأسرة بأصول التربية وأساليبها الصحيحة واستعجال الوالد أو المربي الطفل في تنفيذ ما يطلب منه، وعدم التقدير الصحيح لطبيعة المرحلة العمرية للطفل.

• وكذلك التفكك الأسرى أو خلو العلاقات الأسرية من الحب والتقدير والحنان.

• عدم سيطرة بعض الآباء على أعصابهم تحت وطأة شقاوة الأبناء وعنفهم، فيلجئون للضرب المبرح لدرجة إلحاق التشويه أحياناً أو الأذى الجسدى الشديد للأطفال.

• التهديد العنيف والمستمر للطفل اعتقاداً من بعض الآباء أن هذا يقوم أفعال الأبناء، مع أنهم بذلك يساعدون على ظهور عدوانية الأطفال ويزيدون من عنادهم وشراستهم.

• الإيذاء النفسى للطفل المتمثل فى عدم تقدير ذواتهم لهم بما يشعرونهم بالدونية وعدم القابلية كالسخرية والاستهزاء واستعمال الكلمات الجارحة.

• تكليف الطفل بأعمال شاقة لا تتناسب مع سنه ونموه، مما يشعره بالإحباط ويزيد من عناده وشراسته.

• وأيضاً تؤكد الأبحاث العديدة أن للطفل طباعاً تختلف حسب مراحل العمرية، ففي بداية سنته الثانية يعارض أمه، وفى السنة الثالثة يعارض نفسه، ومن خصائص تلك المراحل أنه لا يجب أن يتدخل فى شئونه أحد، وسرعان ما يغير رأيه وينزعج من والديه وإخوانه، ولذا لا بد من اتباع خطوات عديدة لعلاج ذلك .

#### ■ روشة لعلاج عناد الطفل :

• أولاً: محاولة فهم مشاعر الطفل وتمهيدته قدر الإمكان فى حالة عناده.

• ثانياً: البحث عن أسباب عناده، وهل هى طبيعية أم لا؟. هل هى مواكبة للمرحلة العمرية التى يمر بها أم تعدتها؟.. وهكذا.

• ثالثاً: مراعاة سن الطفل حينما نطالبه بعمل شىء، وألا نطلب منه أكثر من طلب فى وقت واحد حتى لا نربكه مما يجعله يعند ولا يميل للتنفيذ لأنه ببساطة قد ينسى ما طلبناه منه أولاً.

• رابعاً: يجب اختيار الأوقات المناسبة للطلب، فمثلاً قد تكثر الأمهات من الطلبات من أطفالها وهم فى وقت الراحة من أنشطتهم، أو أثناء لعبهم على أنه وقت مهدر، مع أن هذا الوقت مهم جداً ومحجب للأطفال ومن الصعب عليهم تركه لعمل أى شىء .

• خامساً: علينا أن نشارك الطفل بعض أنشطته حتى يتعلم أننا يجب أن نتشارك معاً لتسيير الحياة.

• **سادساً:** على الأم أن تتباهى بكل سلوك جيد يقوم به الطفل أمام الآخرين ووصفه بأنه مهذب ويسمع الكلام... إلخ.. مهما كان سلوكه بسيطاً، فهذا سيسعده ويجعله أفضل لأنه سيسعى للحصول على هذا الإطراء دوماً.

• **سابعاً:** أن نسمح له أن يرفض بعض الأشياء، ولا نعتبر هذا جريمة فلا يجب أن نمحو شخصية الطفل.

• **ثامناً:** لا بد أن نعرف أن الطفل إنسان من حقه أن يحب ويكره، يتعب ويلعب، ويقبل ويرفض، فليس معنى الأدب أن يكون أطفالنا بلا شخصية.

• **تاسعاً:** إذا تمادى الطفل في عناده وشراسته واتخذها وسيلة لتلبية رغباته فعلى المحيطين به عدم الإصغاء إليه، وتركه يعبر عن عناده كما يشاء مع عدم كبت انفعالاته.

• **وأخيراً..** لا بد أن نأخذ في الاعتبار أن هناك بعض الدراسات التي أثبتت أن الأطفال الذين يولدون صغاراً في الحجم حتى بعد اكتمال نموهم في نهاية مدة الحمل قد يظهرون صفات مختلفة من الانفعال وحدة الطباع أكثر من ذوى الأوزان الطبيعية.

كذلك أظهرت الدراسات أن الطريقة التي تستجيب فيها الأم لسلوك طفلها الذى يكون مزعجاً في بعض الأحيان قد تؤثر على نمو الطفل، وقد تسهم في زيادة عنفه وعناده أو على العكس قد تخلصه منه مع الوقت.

للأسف وخلاصة القول.. أن عناد الطفل قد يكون طبيعياً إذا كان ما بعد الستين ونصف السنة لإثبات ذاته، وقد يكون مرضياً إذا زاد عن الحد نتيجة لمعاملتنا غير السوية وغير التربوية له.. فلننتبه لذلك!

## عدوانية الطفل أسبابها - طرق علاجها

تكثر شكوى بعض الآباء من طفلهم العدوانى والذي يتسبب في إحراجهم واتهامهم بالتقصير في تأديبه وضعف تقويمه وفي عدم سيطرتهم عليه .

ولكن لو نظرنا لجميع الأطفال سنجد أن لديهم نزعة عدوانية، وميلاً للتشاجر، وأنهم قد يستغرقون في ألعاب قتالية وهجومية وخاصة الأولاد منهم إلا أن هذه النزعة تتفاوت من طفل لآخر حسب العوامل الوراثية.

• وإذا نظرنا للعدوان بصفة عامة سنجد أنه ينقسم لقسمين: إيجابى، وسلبى:

- الإيجابى: وهو ضرورى لحياة الإنسان وبقائه وهو سلاح يدافع به الفرد عن نفسه ضد الطبيعة، وضد الأفراد الذين قد يعتدون عليه وهو يعتبر في تلك الحالة صورة إيجابية حيث يستخدمه للدفاع عن النفس.

- أما العدوان السلبى: فهو يتمثل في القيام بأعمال عدوانية ضد الآخرين لمجرد التخريب وفرض السيطرة، وبالطبع هو عدوان سلبى مرضى لأنه موجه لإيذاء الغير وإلحاق الضرر به دون مبرر.

للهم وقد يأخذ عدوان الطفل عدة أشكال منها:

« قد يكون عدوانه سلبياً موجهاً نحو ذاته فنراه عنيداً، وغير متعاون بلاسبب واضح.

« وقد يكون إيجابياً ويتمثل في اعتداء الطفل على الآخرين بتدمير لعبهم وحرمانهم منها مثلاً... إلخ.

« وقد يكون مباشراً بالاعتداء بالضرب، والألفاظ، واختلاق المشاجرات... إلخ.



«أو قد يكون مكبوتاً فتخفى فيه النزعة العدوانية في اللاشعور، وبالتالي يكون التعبير عنه بطرق غير مباشرة.

«ومن الممكن أن يكون العدوان في صورة إقلاق للآخرين وإزعاجهم بالصراخ والصياح وإحداث الضجيج والجلبة .

«وقد يكون بتوجيه الشتائم والسباب والخروج عن حدود اللياقة والآداب العامة .

«وقد يكون في صورة شد الشعر أو الملابس أو العض أو القرص أو الدفع والجذب .

«وقد يكون في صورة اعتداءات جسدية للآخرين كالضرب واللكم والركل والإيلام وإحداث إصابات مختلفة بالجسم .

«وقد يكون في صورة تخريب متعمد لممتلكات الغير وملتقاتهم كالتكسير والتحطيم والإتلاف، وذلك نلاحظه حين يقذف بعض الأطفال الناس أو السيارات بالطوب مثلاً دون سبب، أو حين يتلفون بعض الأجهزة.

«وقد يتجه هذا العدوان للحيوانات ، فنجد طفلاً يعذب قطة في الطريق العام مثلاً أو يربط عصفوراً بحبل ويشده ... إلخ .

«وقد يبدو هذا جلياً بتمرده وعناده، أو بفشله في دراسته، أو باستخدامه قدميه أو يديه في العدوان، وأيضاً تلفظه بألفاظ نابية قد ننزعج منها.

«وقد يأخذ عدوان الطفل على غيره صوراً متعددة لا يلزم أن يكون العنف أحدها، كما أنه ليس من الضروري أن تظهر كل الصور المذكورة مجتمعة.

للح وبصفة عامة نستطيع القول بأن الطفل العدوانى تتضح عدوانيته من معاملته للعبة التي قد يحطمها أو يضربها مثلاً أو من خلال ما يرسمه - إذا كانت سنه تسمح بذلك - أو من خلال قصصه التي يرويها لنا.

وهو من ينتهك حقوق الغير ويشذ عن قيم المجتمع وهو دائم إحداث المشاكل.. وهو كفيل بترك بصمة لا ينساها كل من يتعامل معه في أى مكان.

وهذا الطفل تكون غالباً غريزة المقاتلة قوية عنده ولا يلتزم بالمعايير الاجتماعية حتى لو تعرض مراراً وتكراراً للعقاب، بل يزيده هذا إصراراً على ممارسة السلوك العدواني والمواجهة البدنية مع الآخرين.

ومعالجة هذا النوع من السلوك المنحرف تتطلب جهوداً كبيرة، وأساليب معقدة، وصبراً، ومتابعة مستمرة من قبل البيت والمدرسة معاً.

❖ وإذا كان هذا هو سلوك الطفل العدواني، فما هي ردود أفعال المحيطين به؟

- البعض أحياناً يستجيب للعدوان بعدوان مقابل، وهذا يزيد بالطبع من عدوانية الطفل .

- والبعض الآخر قد يتجنب الطفل وربما أسرته أيضاً ويبعد أطفاله عنه خوفاً من أن يكتسبوا منه هذه السلوكيات وحتى لا يطولهم أذاه .

- والبعض الثالث يحاول أن يسترضى الطفل ويصادقه، بل أحياناً يتنازل له عن كل شيء ويعطيه ما يطلب حتى يسكته درءاً للمشاكل.

• وردود الأفعال هذه تزيد من شعور هذا الطفل بقيمته وأهميته لأنه وجد فيها اهتمام الناس به.. فمن خافه أعطاه ما يريد وحاول كسب وده، والذين صادقوه فعلوا ذلك ليتجنبوا أذاه، وحتى الذى قابل عدوانه بعدوان فقد أعطاه بعض الاهتمام، فربما كان هذا هدفه، وهو بهذا قد حقق مكاسب من وراء عدوانيته.. فلم يكف إذن عن سلوكياته هذه؟

• وعموماً.. سواء أكان العدوان مباشراً أو مكبوتاً أو فى أى شكل من الأشكال، فلا بد من وجود عوامل عدة تتسبب فى أن يصبح الطفل هكذا.

❖ وإذا أردنا أن نقوم سلوك هذا الطفل لا بد أن نتبين أولاً أسباب عدوانيته حتى نقف على وسيلة علاجه، وسنوجز بعض هذه الأسباب .

### من أسباب عدوانية الطفل :

- يمكن أن تكون العدوانية وسيلة لتعبير الطفل عن ذاته، وخصوصاً ضد من لا يحمل لهم مشاعر طيبة، وربما كان هذا للانتقام منهم .
- يمكن أن تكون بسبب إحساس الطفل بالتعب أو الجوع أو الغضب .
- يمكن أن تكون بسبب أنه يريد أن يلفت انتباه الآخرين باستعراض قوته، ثم يعجبه هذا فيتبادى فيه .
- يمكن أن تكون بسبب الاندفاعية وعدم تأجيل الرغبات، والميل لاستخدام القوة والجسد بدلاً من النقاش والحوار والتفاهم .
- يمكن أن تكون بسبب تقمصه لشخصية ما وجد أن هذا الأسلوب زادها رونقاً وجاذبية كشخصيات مشاهير الفن وأبطال الرياضة مثلاً .. ويرتب على ذلك عدم مشاهدة الطفل - وخاصة صغيرى السن - لأفلام العنف أو الضرب التى من شأنها أن تزيد عدوانيتهم .
- وأيضاً فقدان الطفل للأمان نتيجة لتعرضه للحرمان والإحباط، أو بسبب غياب الأم أو الأب فيأخذ موقفاً عدوانياً للدفاع عن نفسه .
- الحماية الزائدة والتدليل الزائد، أو على العكس الإهمال الزائد للطفل قد يؤدي لهذا .
- والمشكلات الأسرية التى تهدد كيان الطفل وتساعد على امتهان كرامته قد تساهم في ذلك .
- الكراهية الشديدة لبعض الأشخاص أو الغيرة، أو بسبب معاناته من القسوة والتعنف .
- شعور الطفل بعدم تقبل والديه أو أقرانه له نتيجة تصرفاته أو وجود تشوه به مثلاً .
- قد تكون التربية الخاطئة والتوجهات غير السليمة سبباً مباشراً في ذلك .

ومهما تعددت الأسباب فنحن أمام حالة لا بد من تقويمها والوقوف على سبل علاجها .. فكيف نواجه ذلك ؟

للرؤىة روىةة لعلاج الطفل العدوانى :

**أولاً:** تجب معالجة الأسباب المؤدية لذلك إن وجدت، فمثلاً إذا تخاصم الطفل مع أحد زملائه وتقاتل معه، لا بد أن نتفهم السبب الحقيقي للنزاع وينبغى إفهامه أن اللجوء للعدوان والعنف لا يجب قبل استفاد الوسائل السلمية، وأنه أمر غير مقبول ( إذا كانت سنه تسمح)، ويجب عدم التسرع أو اللجوء للعنف .

**ثانياً:** يجب ألا نعطى الطفل المعتدى أى مكاسب حتى لا ندعم سلوكه العدائى ويشعر أنه مركز جذب للآخرين .

**ثالثاً:** وعلينا أن نعاقب المعتدى، ولكن ليس عقاباً جسدياً حتى لا نزيد من عدوانيته، بل بحرمانه من أى شىء يحبه كالمصروف أو التنزه أو رؤية برامج يحبها مثلاً... إلخ .

**رابعاً:** نحاول تحويل طاقته العدوانية لمسار آخر يتنافس فيه كالرياضة البدنية، الجودو، الملاكمة، فربما يصبح بطلاً فى المستقبل .

**خامساً:** إعطاء الطفل وقتاً أطول لفهمه ومناقشته، وإعطاؤه فرص التعبير عن آرائه مهما اختلفنا معها .

**سادساً:** كلما امتنع عن أساليبه العدوانية يجب مكافأته على ذلك حتى يشعر برضانا عنه .

**سابعاً:** يجب أن نزيد إحساسه بمشاعر الآخرين، ونعريفه حقوقه وواجباته وحقوق غيره عليه حتى يتعلم أنه ليس من حقه الاعتداء على الآخرين .

**ثامناً:** نأخذ بيده تدريجياً وبحب ونفهمه بطريقة عملية : ماذا يجب أن يفعل ! وماذا يجب ألا يفعل ! وكيف يرضى الناس ويجعلهم يحبونه !

• وبعد كل هذه المجهودات والتي أعتقد أننا سنجد فيها الحل لمشكلتنا، فماذا - لا سمح الله - إذالم نصل معه لنتيجة ؟ .

للأسف لا بد في هذه الحالة أن نتجه لإخصائى نفسى ليوضح لنا الأسلوب الصحيح فى المعاملة ، فربما يكون الخلل فى الشخصية نفسها ، أو فيما يحيط بها من اضطراب فى المحيط الأسرى أو المدرسى .

\* \* \*

## الطفل والتخريب

### أسبابه - طرق علاجه

هناك الكثير من الأطفال الذين لا يهدأ لهم بال، ولا يغمض لهم جفن إلا حين يحطمون ويكسرون لعبهم مهما كانت قيمتها وثمرتها، مما يزعج الآباء ويجعلهم يقسون عليهم ويعنفونهم ويهددونهم بأنهم لن يأتوا إليهم بلعب مرة أخرى.. ومع ذلك لا يهتم الأطفال، بل ربما تزداد معهم هذه الحالة، وينتقلون لأشياء أخرى في المنزل في محاولة منهم لإتلافها حتى يضج ذووهم بالشكوى.

للم في تلك الحالة لا بد من ملاحظة الطفل لنكتشف السبب.. هل يفعل ذلك حين يغضب فقط؟! أم أنه يريد اكتشاف ما بداخل اللعبة، وكيف صنعت؟ أم يريد تدمير الأشياء لمجرد مضايقتنا والانتقام منا؟

• فإذا لاحظنا أنه يفعل ذلك لمجرد التنفيس عن غضبه، فلنتق له لعباً غير سهلة الكسر، أو نبعد عن المكان الموجودة فيه اللعب عند غضبه، أو نخرج ذلك الغضب بأن نقذفه ببعض المساند أو المخدات الصغيرة ونتركه يقذفنا بها إلى أن يهدأ تماماً من ثورته ثم نتفاهم معه.

• وإذا كان هذا لمجرد مضايقتنا والانتقام منا بسبب عدم الاهتمام به ولمجرد جذب انتباهنا، فبعض الحب والحنان سينجذب إلينا ولن يفعل هذا.

• أما لو كان بسبب حبه للاكتشاف - وهذا غالباً ما يكون في المرحلة السنية الأولى من سن سنتين إلى خمس سنوات، فالتخريب هنا طبيعي لمجرد إدراكه لطبيعة الأشياء واكتشافها - ولا ننسى أن هناك غريزة الحل والتركيب، وهي ذات أثر بالغ في تربية الأبناء إذا ما وجهناها التوجيه الصحيح، حيث إنها تنمى فيهم روح المتابعة والاستطلاع والابتكار وتنشط ذكاءهم.

وأخيراً.. يجب أن نقدم لأطفالنا كل دعم ومساندة، وأن نجيب عن كل استفساراتهم ومساعدتهم على تخطي كل الصعاب، وأن نراقبهم ولا ندعهم يعبتون بأشياء قد تضرهم فيتعرضون للأذى .

وعلينا أيضاً إذا وجدنا هذه الغريزة بادية على السطح وتمكنة من الطفل أن نشترى له اللعب التي تعتمد على الحل والتركيب كالميكانو، والمكعبات، والألعاب المفككة... إلخ.. وحينها سيشعر بالسعادة حينما يحل ويركب ويحسم أى شيء بنفسه.. وربما هذا يدعم شيئاً في نفسه فيكون مهندساً في المستقبل له شأن مثلاً .

لكن ماذا لو استمر الطفل في التخريب، وانتقل من تخريب اللعب لتخريب أشياء أخرى منزلية، أو يفعل ذلك في منازل الغرباء.. ماذا نفعل حيال ذلك؟! وهل تخريب الطفل حينئذ يعتبر انحرافاً نفسياً؟

• بالطبع لا.. ليس كل تخريب للطفل يعتبر مرضياً أو انحرافاً نفسياً، حيث هناك نوعان من التخريب سنتناولهما بالإيضاح .

#### • نوعا التخريب :

**الأول: التخريب غير المتعمد:** بحكم المرحلة السنية الأولى للطفل، وهو لا يعتبر تخريباً مرضياً، حيث تكون هذه المرحلة من عمر سنتين إلى خمس سنوات .

ويكون الطفل - أثناء تلك المرحلة - لديه دافع شديد للاكتشاف والاستطلاع وفهم ما حوله ومحاولة إدراك طبيعة الأشياء، وبالطبع هو يكتسب من خلال ذلك الخبرة اللازمة لتنمية قدراته العقلية والنفسية، وقد يطلق عليه البعض في هذه المرحلة اسم "المكتشف الصغير".

وإذا تأملنا الطفل في هذه المرحلة سنجد أنه يحاول جاهداً أن يتعرف على كل ما حوله، وإذا لم يتمكن من هذا يحاول أن يكسره ليرى ما بداخله.

كذلك قد نجد معظم الأطفال يحاولون الكتابة على الأبواب أو الجدران وتشويهها.

وقد يحطم الطفل نظارة والدته حين يحاول لبسها مثلاً إن وقعت في يده، أو يقطع أوراق كتاب فيستمع بصوت تمزيقها... إلخ.

وما يقوم به الطفل في تلك المرحلة لا يعتبر تخريباً عن قصد، بل هو نشاط طبيعي يمارسه بدافع حب الاستطلاع والاكتشاف.. ولذا حين يعاقب على ما يفعله يشعر بظلم يئس ويبدأ فيما بعد في الكذب - إذا كانت سنه تؤهله لذلك - حين يتلف أى شيء خوفاً من العقاب.

**الثانى: التخريب المتعمد:** وهو تخريب مرضى.. ويحدث هذا التخريب في حالة إدراك الطفل لما يقوم به، أى بعد سن الخمس سنوات.. فإذا زاد تخريب الطفل للأشياء حيثئذ يكون بالفعل مخرباً ومرضياً.

#### لأسباب التخريب المرضى :

◀ التدليل الزائد الذى يتلقاه الطفل، فيصبح مستهتراً غير مبالٍ لما يفعل.

◀ أن يكون لدى الطفل طاقة زائدة، ولا يجد المكان الذى يفرغها فيه.

◀ قد يكون بسبب مرض عضوى كاضطراب الغدة الدرقية وزيادة إفراز هرمون "الثيروكسين" مما يؤثر على الطفل ويجعله متوتراً كثير الحركة والنشاط.

◀ وقد يكون بدافع مرض نفسى كشعور الطفل بالنقص أو الظلم فيلجأ للتخريب بدافع الانتقام مما قد يشعر معه بالسرور والسعادة.

◀ كذلك قد يكون عدم تفوق الطفل دراسياً سبباً فى ذلك.

• والسؤال الذى يساورنى الآن هو: كيف يمكننا السيطرة على الطفل فى كل الحالات؟!

• فى حالة التخريب الطبيعى وغير المتعمد: يجب أن نعطى الطفل الفرصة لاكتشاف ما حوله تحت ملاحظتنا حتى لا يضر نفسه أو يتلف الأشياء الثمينة.



- كما يجب علينا إبعاد الأشياء التي نحرص عليها والتي تضر بالطفل .
- ويجب أن نمد الطفل باللعب المناسبة لسنه والتي تشبعه وتشبع ميوله، فإذا وجدنا أنه يرسم على الحوائط مثلاً فنمده بسبورة وألوان أو كتب التلوين.. وإذا كان يميل لل فك والتركيب فنأتي له بأنواع من اللعب التي يمكن فكها وإعادةها .
- أما إذا كان التخريب بسبب مرض عضوي: فلا بد من علاجه مع توجيه نشاط الطفل الزائد في شيء بناءً.
- وإذا كان التخريب بدافع نفسى: لابد من مساعدة الطفل على تجاوز ما يعانى منه، مع عدم كبت دوافعه للمعرفة وحب الاستطلاع والتجريب.
- وأخيراً: لا يجب إجبار الطفل على الهدوء، وأن نبعده عما يريد أن يكتشفه أو يعرفه، ولكن نحاول دعمه، وتوجيهه، والتعرف على أسباب ما يقوم به حتى نقومه التقويم الصحيح، ولكن لوزادت الحالة عن حدها لابد من استشارة إخصائى نفسى.



## الفصل السادس

- الطفـل والكـذب !
- الطفـل والسـرقـة !





## الطفل والكذب

### أسبابه - طرق علاجه

قد نفاجاً أحياناً بأن الطفل يكذب.. وقد يزيد اندهاشنا إتيقانه لكذباته.. ونقف حائرين متسائلين، ما الذى يدفع طفلاً صغيراً لأن يخوض فى ذلك السلوك، وخاصة لو كنا لم ندفعه لذلك بسبب تصرفاتنا معه أو إخافته مثلاً..

والمشكلة التى قد نواجهها أننا نعلم جيداً أنه يكذب ليخفى بعض الأخطاء التى يرتكبها حتى لو كانت تافهة.. والخوف كل الخوف أن يستمر معه هذا السلوك فى كبره ويصبح إنساناً غير موثوق به، ويفقد تقدير الآخرين له، وهذا ما يجزنا بالفعل، ويجعلنا نقف عاجزين أمام سؤال مهم وهو: لماذا يكذب الأطفال؟ وهل هذه حالة مرضية أمر طبيعى ستأخذ وقتها وتزول حين يدرك الطفل معنى الكذب وحرمة.. وهل لابد من عقابه حينئذ.. أمر ماذا نفعل؟!

والذى يمكن قوله فى هذا الصدد أن تبلور الكذب داخل الطفل ما هو إلا محصلة لعوامل عدة: عوامل ذاتية دفينه داخل الطفل نفسه.. وعوامل خارجية تنبع من بيئته وبيئته.. ويمكن القول أيضاً إنه كلما اقترب البيت من السلوكيات السوية وحرص عليها، كلما قل تأثير العوامل البيئية على الطفل.

فلو نظرنا للبيت الذى ينشأ فيه الطفل.. إذا كان أفراده يلتزمون الصدق لحد ما سيكتسب هذا منهم، ولكن إذا شعر الطفل - والطفل غالباً ما يكون ذكياً ويفهم أكثر مما نعتقد - أن أمه تكذب على أبيه خوفاً من غضبه مثلاً.. أو أن الأب يفعل نفس الشيء، وكذلك الإخوة ولو على سبيل المزاح، فسيكتسب منهم هذا ولو لمجرد التقليد.

وأبسط مثال على ذلك وقد يحدث فى معظم الأسر أن يرن التليفون فنقول للطفل: قل بابا مش موجود! أو يدق جرس الباب لإحدى الجارات فتقول له الأم: قل لها ماما نايمة!.. وهكذا.. ورغم أنها أمور قد نعتبرها تافهة إلا أنها تترك أثراً كبيراً فى نفس الطفل.

وعلى الجانب الآخر، نجد بعض الآباء يلجأون للمبالغة في تنشئة الطفل على الصدق حتى أنهم يحاسبونه على كل كبيرة وصغيرة يأتى بها، مما يجعله على العكس تماماً يكذب في محاولة منه للظهور بالمظهر الذى يريده عليه أبواه.

كذلك حين يذهب الطفل للمدرسة ويرى بعض زملائه يكذبون على المدرس حتى يفتلوا من عقابه مثلاً، أو المدرس يكذب على المدير... وهكذا.. فتغرس هذه القيمة السيئة داخله.. ناهيك عما يراه الطفل فى الشارع وعلى شاشات التلفزيون... إلخ.

والغريب فى مجتمعاتنا اختلاف نظرة الناس للإنسان الصادق الذى لا يلف ولا يدور ويصفونه بأنه طيب - المرادف لعبيط- وينظرون لمن يستطيع أن ينسج أكاذيبه ويحبكها ويكسب ود الناس وثقتهم بأنه داهية وإنسان ناجح.

وعموماً.. إذا كانت المفاهيم والمدلولات قد اختلفت إلا أننا أمام حالة لا بد من تقويمها والوقوف على أسباب اعوجاجها، بالطبع ليس بالعزل عن المجتمع، ولكن بمتابعة الطفل ومعرفة أصدقائه والبحث عن مشاكله النفسية ومحاولة علاجها، وخاصة أن كل حالة من حالات الكذب لها أسبابها .

ويجب ألا ننسى أن سلوك الأطفال يحدد نمو العمليات النفسية لديهم .. لذلك لا يجب أن نتجاهل استمرار التغير الذى يحدث للطفل، وبالتالي فتلميذ المدرسة الصغير يتصرف بطريقة تختلف عن طفل ما قبل المدرسة، فيختلف الكذب أيضاً عند الطفل باختلاف الدافع وتفاعله معه واختلاف سنه.

ويلعب خيال الطفل فى سن ما قبل المدرسة دوراً كبيراً فى ذلك، فقد يخلق القصص الإيهامية من وحى خياله وخبراته.. وهنا علينا أن نلقى بعض الضوء على نمو الخيال عند الطفل حيث إنه يمر بمرحلتين :

١- مرحلة الخيال الإيهامى؛ وبه يحقق الطفل الصغير رغباته التى لا يمكن تحقيقها فى الواقع .

٢- مرحلة الخيال الإبداعي : ويكون نتيجة للنضج العقلي لطفل المدرسة، ويمكن أن يوجه هذا الخيال لغاية علمية ولا يقوم على الوهم.

ولكن خيال الطفل في أوائل المرحلة الابتدائية لا يكون أكثر من أوهام، فالأشياء التي لا يستوعبها الطفل الصغير أو التي يتمناها يرسمها بخياله .. وهذه تعتبر مرحلة من مراحل النمو العقلي.

ولذا قد نجد بعض الآباء يشكون من أن طفلهم يخترع قصصاً من خياله أو يكذب في بعض الأمور، فما حقيقة ذلك ؟

في الحقيقة أن الطفل في هذه المرحلة لا يستطيع التفرقة بين الحقيقة وما يدور بخياله ويختلط الأمر عليه .. وكل ما يهدف إليه هو أن يخلق أحداثاً تتميز بالتشويق والإثارة وتجعل منه بطلاً، كأن يقول إنه ضرب ثلاثة أولاد أقوياء في المدرسة وانتصر عليهم مثلاً، أو أن المعلمة سعيدة به وكل زملائه يصفقون له في الفصل .. طبعاً هو يتمنى هذا، وإذا لم يتحقق في الواقع يحققه في الخيال ويصدقه ويقول له لذويه .

وعلى الآباء ألا يندهشوا من هذا وألا يصفوا طفلهم بأنه كاذب لأنه لا يستوعب معنى هذه الكلمة، ويجب عليهم ألا يلقوا بالأل لهذا وألا يعاقبوه عليه، فهذا الكذب لا يعد انحرافاً سلوكياً أو نفسياً وإنما نوع من التسلية يسمى "الكذب الخيالي"، وقد يندمج فيه الطفل حتى أنه يردد أحياناً ما يسمعه من حكايات على أنه حقيقي، وما عليهم في تلك الحالة إلا محاولة تبصيره بالتفرقة بين الواقع والخيال.

وقد يتمم الطفل ما يسمعه من قصص خرافية، وتختلط عليه مشاعره ولا يستطيع التفرقة بين الخيال والواقع فيلتبس عليه الأمر ويسمى هذا الكذب بـ "الكذب الالتباسي".

وإذا كانت هذه الأشكال من الكذب ليست مقصودة ويكون دافعها الأول هو خيال الطفل الخصب، إلا أن هناك بعض الأطفال في مراحل الطفولة

المتأخرة أو ما بعدها يتجهون للكذب بشكل ملحوظ ومقصود وهو ما نحن بصدده هنا.. فما أسباب ذلك؟ ولم يلجأ إليه أبناؤنا؟

لأسباب الكذب عند الأطفال كثيرة أهمها :

١- الكذب للخوف من العقاب : هناك بعض الأسر تمارس القسوة في حل المشاكل مع أبنائها وخاصة إذا مست بعض القيم التي يلقنونهم إياها كالصدق مثلاً، فإذا أخطأ أحد الأبناء في شيء تقوم الدنيا ولا تقعد .. فماذا يفعل الطفل إذا أخطأ؟!!

في هذه الحالة لا بد له من الكذب لأنه يتصور أن هذا سينقذه ويجنبه العقاب، ويتخذ الطفل الكذب وسيلة للدفاع عن النفس، وكلما كانت القسوة في العقاب أكبر، كلما زاد اندفاع الطفل نحو الكذب أكثر.

٢- الكذب لفت الأنظار : بعض الأطفال يريدون أن يتفاخروا بأشياء ليست موجودة لديهم لمجرد لفت أنظار من حولهم، وغالباً ما يكونون محرومين بعض الشيء، أو يتمتعون بقدرة خيالية واسعة، ويكذبون لإخفاء شعورهم بالنقص وتغطية إحساسهم بالدونية.

ويسمى البعض هذا النوع من الكذب "بالكذب الادعائي" حيث يدعى الطفل ما ليس فيه أو عنده حتى قد يصل الأمر به إلى ادعاء المرض كذباً حتى ينال عطف من حوله.

وقد يلجأ بعض الأطفال لهذا النوع من الكذب لتبرير فشلهم، حتى أنهم قد يتهمون المدرس باضطهادهم مثلاً... إلخ.

وإذا لاحظنا هذا لا بد من مد الطفل بالحب والحنان الضروريين له، ونقف على جذور المشكلة لنجد لها حلاً ونحاول إشباع حاجات الطفل النفسية.

٣- الكذب لكسب إعجاب الآخرين : وهذا يمارسه الطفل ليكسب رضا ذويه وخاصة إذا كانت قدراته عادية ولا يستطيع أن يحقق لهم ما يرغبونه كأن

يقص الأساطير عن نبوغه في المدرسة وحب المعلمة والأصدقاء له... إلخ، فيكذب حتى يبعث السرور في نفوسهم ويشير إعجابهم به .

وهنا لا يجب أن نترك الأمور تمر هكذا، بل يجب أن نكون على صلة بمدرسيه - فالغاية لا تبرر الوسيلة في تلك الحالة - ويجب أن نوجه نظر أطفالنا إلى الإنجاز الحقيقي ونحثهم على الجهد والعمل، ونشعرهم برضائنا حتى لو لم يحققوا النتائج التي تفرحنا بحق.. فالمهم أن يبذلوا أقصى ما عندهم.

٤- **الكذب من أجل التهرب من المسؤولية أو بغرض الاستحواذ**؛ فنجد بعض الأبناء يكذبون لمجرد التهرب من واجبات يجب عليهم أداؤها، وللأسف مثلاً نجد بعض الأبناء يأخذون نقوداً من ذويهم للذهاب للدرس الخصوصي - الذى سيفيدهم فى دراستهم- ثم لا يذهبون وينفقونها فى أى شىء ويكذبون فى هذا الخصوص.. إلخ، ولذا تجب متابعة الأبناء وعدم إغفالهم.

٥- **الكذب لمجرد المضايقة**؛ وفى تلك الحالة يكذب الطفل لمجرد مضايقة الكبار أو للكيد للأطفال الآخرين الذى يتعمد أن يجعلهم ينالون العقاب.

٦- **الكذب لمجرد التمرد**؛ والذى يريد أن يعبر به الطفل عن حزنه وضيقة بانتهاج قيم مرفوضة، وبالطبع الكذب إحداها .

٧- **الكذب المتعمد**؛ وهو الكذب الذى يتعمده الطفل رغم معرفته بالحقيقة التامة ومحاولاته المتكررة لتغييرها وتشويهها، وهو الكذب المرضى الذى أحيانا يلجأ إليه دون تفسير لسببه.

٨- **الكذب كتركيبة نفسية**؛ وهو الكذب الذى يارسه بعض الأطفال بصفة مستمرة وكأنهم يتنفسونه، ويتوافق هذا مع تركيبته النفسية، ويكون كذبهم لاشعورياً ويلجأون إليه باستمرار للهروب من عوامل النقص فى شخصيتهم والفشل وعدم التكيف مع أقرانهم والمحيطين بهم، ويسمى هذا النوع من الكذب بـ "الكذب المزمن" وهو كذب مرضى ويحتاج لعلاج نفسى ضرورى.



### • فكيف نتصرف حيال كل تلك الأنواع من الكذب؟

#### لـ روشة للتخلص من الكذب لدى الطفل:

**أولاً:** الطفل يحتاج للتقويم والمتابعة والمواجهة وقبل أن نتهمه بالكذب لا بد أن نبحث عن الأسباب التي تجعله يفعل هذا، هل هو حزين أم مكتئب، أم خائف من العقاب، أم يعاني حالة نفسية معينة تؤدي به إلى ذلك؟! .. وأن نوضح له أنه من السهل اكتشاف كذبه ونحاول أن ننمي لديه الإحساس بالصدق ونوضح له قيمته.

**ثانياً:** يجب أن نفرق بين أنواع الكذب، وهل كذب الطفل من النوع المرضى "المزمن" أم من الأنواع الأخرى، حتى نستطيع علاجه وفهم دوافعه.

**ثالثاً:** علينا أن نقبح صورة الكاذب أمام الطفل، ونوضح له أن هذا السلوك لا يقبله المحيطون - بالطبع بحسب سن الطفل وعلى قدر فهمه -.

**رابعاً:** إشراك الطفل في الألعاب الرياضية حتى تزداد ثقته بنفسه، فلا يكذب للفت الأنظار، أو لاستجداء إعجاب الآخرين لأنه سيحقق ذاته ولن يحتاج لذلك.

**خامساً:** معاملته بمبدأ حسن النية، وألا يواجه الطفل بكذبه دائماً، بل الأصل أنه صادق، مع العفو عن زلته إن صدق، فالطفل يجب أن يشعر أنه محاط بالحب والأمن، وأن البيئة التي يعيش فيها ليست بيئة متزمتة قاسية بل تتميز بالمرونة والسماحة.

**سادساً:** لا بد أن نفهم أنه لافائدة من علاج الكذب بالعقاب والتهديد والسخرية، لأن هذا سيحدث العكس ويجعله يصر عليه، بل قد يتسبب في ظهور أعراض أخرى تزيد من حالته سوءاً.

**سابعاً:** يجب البحث عما يعاني منه الطفل في البيئة الأسرية التي يعيش فيها كطريقة تربيته وظروفه الاجتماعية والاقتصادية، ثم يلى ذلك إشباع حاجاته النفسية حتى نشعره بأنه مرغوب ومحبوب ونعيد له ثقته بنفسه.

**ثامناً:** علينا أن نترك للطفل بعض الحرية، وهي حرية تخضع لرقابة غير ظاهرة، لأن تقييد كل حركة من حركات الطفل يدفعه لكسر القيود وتعود الكذب.

**تاسعاً:** على الأبوين أن يدركا أن الطفل ميال بطبيعته للتقليد والتقمص، ولذا إذا كان سلوك المحيطين به يتميز بالكذب وعدم الصراحة والخداع فسيصبح الطفل كذلك .

**عاشراً:** ويجب عليهما أيضاً أن يكونا قدوة حسنة، وألا يكذبا أمام طفلها، وألا يدعمها هذا السلوك لديه، كأن يرن التليفون مثلاً ويقول أحد الوالدين للطفل " قل بابا مش موجود" - كما سبق وقلنا- أو " لا تقل شيئاً مما سمعته وإذا سألك أحد قل كذا وكذا " .

فنحن بهذا نشنت الطفل ونجعله يتخبط بين الصبح والخطأ، وغالباً ما يتخذ أسلوب الكبار قدوة له.

فالطفل يحتاج لنماذج سوية لا تكذب على الأقل أمامه حتى يتعود قول الحقيقة حتى لو كانت ستجلب له المتاعب .

**وأخيراً:** ربما يحتاج الكذب للحصار من كل الصادقين حول الطفل، وأن يكونوا قدوة ويحرصوا على قول الحقيقة، وقد يحتاج الأمر لوقت طويل وللصبر والمثابرة، فالطفل في النهاية سيخضع وسيمتنع عن هذا بعد أن يكتشف مضار الكذب .

• ويجب ألا ننسى أن الطفل عجينة يمكن تشكيلها، وأنه صورة لأسرته وبيئته - وربما كررنا هذا كثيراً في مواطن كثيرة- وعلينا أن نراعى سن الطفل الذي يكذب، وهل يفطن لهذا أم لا؟!

## الطفل والسرقة

### أسبابها - وطرق علاجه

نحن نعلم جميعاً أن البيئة التي يعيش فيها الطفل ودور الأبوين في تنمية النواحي السلوكية والخلقية لديه، يلعبان دوراً مهماً في تنمية خلق إحساس الطفل بالأمانة واحترام ملكية الغير.

وقد يتسبب سلوك بعض الأطفال في قلق الآباء حيث لا يكون انحرافهم ظاهرة طبيعية، بل يعتبر رمزاً لاضطرابهم وقلقهم ومرضهم ويفاجأ به الآباء.

فنجد أمماً تكاد تصاب بنوبة قلبية حينما تستدعيها المدرسة وتقول لها إن طفلها يسرق أشياء زملائه مثلاً، وخاصة إذا كان هذا الطفل غير محروم إطلاقاً من أى شىء.

أو يجد أب طفله يسرق بعض النقود من دولابه أو محفظته مع أنه لا يجرمه من شىء كما يدعى!

وهذا للأسف يحدث كثيراً، ولكن من الخطأ أن نتهم الأطفال في سنواتهم الأولى أو قبل السادسة "بالسرقة" لأنهم لا يعرفون الحدود بينهم وبين غيرهم، ولا يعرفون ما يخصهم من الأشياء وما يخص غيرهم.

لذلك يجب أن نعامل الطفل الذى يأخذ شيئاً في هذه السن معاملة تختلف عن الأطفال ما بين العاشرة والتاسعة عشرة الذين يأخذون أشياء غيرهم عن قصد.

### كيف يتكون دافع السرقة بالنسبة لهؤلاء الصغار - قبل سن العاشرة - ؟!

ببساطة شديدة يمكننا القول بأن هناك غريزة حب الامتلاك، يولد الطفل وهو مزود بها، فيشعر بأن كل ما حوله هو ملك له، ويبلغ هذا الشعور مداه عندما لا يفهم الآباء هذا الدافع عند الطفل، ولا يشبعون له هذه الغريزة.

فقد يحرم بعض الآباء أطفالهم من التمتع بممتلكات خاصة بهم من اللعب مثلاً، وقد يحضر بعضهم لعبة واحدة لأكثر من طفل، فيفقد الطفل بذلك الخط الفاصل بين ما يحق له وما لا يحق، ثم بعد ذلك لا يجد غضاضة في الاعتداء على حاجات الآخرين لأنه لا يفهم الملكية الخاصة للغير.

وحتى نعمق في سلوك الطفل الإحساس بالملكية علينا ألا نتصرف في أشياءه حتى نأخذ رأيه.

### • لكن هل هذا هو السبب الوحيد لتلك الظاهرة؟

- لا.. هناك دوافع وأسباب عديدة سنوضحها الآن وتختلف باختلاف سن الطفل.

#### ١- دوافع السرقة عند الأطفال كثيرة ويجب الانتباه لها، ومنها :

١- بعض الأطفال في المرحلة الأولى - كما سبق وقلنا- يفعلون ذلك دون قصد لأنهم لا يفرقون بين أشياءهم وأشياء الآخرين .

٢- وبعض الأطفال يفعلون ذلك بدوافع عدوانية لمضايقه أصحاب الأشياء والتسبب في الحزن لهم بسبب فقدانهم أشياءهم.. والسرقة هنا تسمى "سرقة انتقامية".

٣- وبعض الأطفال يفعلون ذلك بدافع الرغبة في الامتلاك وخاصة حين تبهرهم بعض الأشياء ولا يستطيعون الحصول عليها، والسرقة هنا لإشباع "غريزة الامتلاك".

٤- وبعض الأطفال يفعلون ذلك لمجرد مضايقه الوالدين لأنها لا يشعران بهم، في محاولة منهم لشد انتباه الكبار إليهم، وأن يكونوا مسار حديثهم والسرقة هنا لمجرد "إثبات الذات".

٥- وبعض الأطفال يسرقون حين يكونون متوترين أو مشدودين ويقدمون على هذا ثم يندمون فيما بعد.. والسرقة هنا لأسباب اندفاعية .

وبعض الأطفال يصابون بالحزن والشجن ويفعلون هذا بمجرد أن يارسوا سلوكيات مرفوضة ويعاقبوا عليها ويشعروا أنهم أقل من الآخرين.. وتسمى السرقة هنا "سرقة اكتنايبية".

وبعض الأطفال يسرقون لينفقوا على أصحابهم، معتقدين أنهم بهذا سيحبونهم، وهؤلاء الأطفال غالباً ما يكونون مفتقدين للحب من المحيطين بهم، وهم يعملون على شراء حبههم ولو عن طريق السرقة وتسمى هنا "سرقة تعويضية".

السرقة بسبب الحرمان.. فالطفل الذي يعاني حرماناً لحاجته إلى شيء ما، ولا يتمكن الأبوان من إحضار هذا الشيء له لأي سبب، قد يدفع ذلك الطفل إلى سرقة ما يشعر أنه محروم منه "الإشباع حاجة نفسية" تلح عليه.

تحقيق رغبة أو هواية لا تمكنه ظروفه من تحقيقها.. كالميل لدخول السينما أو ركوب دراجة، أو لشراء لعبة معينة فيندفع الطفل للسرقة "لتحقيق رغبته التي يتمناها".

قد يسرق الطفل حينما يشعر أنه في مأزق أو وضع حرج فيفعل ذلك ليتخلص من هذا الوضع والسرقة هنا "للهرب من إحدى المشكلات".

أحياناً يكون الشعور بالنقص هو دافع الطفل للسرقة حيث يريد أن يتفاخر بين أقرانه تعويضاً عن هذا النقص وهي "سرقة تفاخرية".

ويسرق الطفل حينما تنعدم الرقابة داخل المنزل، ويشيع جو من التوتر في الأسرة، ويفعل ذلك لملاءمة وقت فراغه وتعويض ما يشعر به من قلق داخل البيت والسرقة هنا "لتعويض القلق".

وقد يسرق الطفل تحت تأثير أصدقاء السوء ويعتاد فيها بعد على ذلك، والسرقة هنا "بسبب إهمال الأهل لطفلهم".

وبعض الأطفال يأخذون الأشياء التي تخص الآخرين، وهم يعون تماماً أنها ملكهم ويكون لهم هدف صوب أعينهم، وهو أن يحصلوا على قيمتها

لنفسهم وربما يبيعونها ليحصلوا على ثمنها.. وهو ما نطلق عليه "السرقة المرضية" وهي أخطر أنواع السرقات.

• وإذا كنا نتحدث هنا عن الدوافع، فهذا لأننا لو تعرفنا على الدافع الذي من أجله يسرق الطفل سنستطيع إيجاد الطريقة المثلى لإبعاده عن ذلك، وخاصة أن الأمر لا يتوقف على هذا فقط، بل قد يتعداه لأغراض أخرى كالكذب والعدوان والانتقام وغيرها الكثير.

◀ وإذا لاحظنا هذا النوع الأخير "السرقات المرضية" وهي التي تهمنا هنا بصفة خاصة أكثر من غيرها، سنجد أن الطفل يبدأ بالسرقة من منزله من حافظة أمه مثلاً أو أبيه، ثم رويداً رويداً يتجه للآخرين سواء الأقارب أو الأعراب.

• وسواء أكانت السرقة لصغر السن، أو مرضية، أو اكتنابية أو لأي سبب.. فما السبيل للخروج من هذا المأزق؟  
للرؤىة لعلاج هذه الآفة - السرقة - :

أولاً: إن غرس قيمة الأمانة في نفس الطفل يقتضى من الآباء تربية سليمة تقوم على عدم القسوة والعقاب الشديد عند اعتداء الطفل على ملكية غيره.

ثانياً: تجب مساعدة الطفل على فهم السلوك الصحيح نحو احترام خصوصيات الغير حتى يحافظ هو بدوره على خصوصياته، ويساعد في ذلك أن يكون للطفل حاجاته الخاصة التي لا يستخدمها غيره.

ثالثاً: إذا كان الطفل في سن صغيرة، فلا يجب أن نتهمه بالسرقة، لأن دوافع هذا الطفل تكون بعيدة كل البعد عن التعدى على حقوق الآخرين.. ويجب أن تلاحظ الأم أدوات طفلها الدراسية، وهل هناك قلم غريب مثلاً أو أى شىء آخر، وإذا وجدت لا تنهر الطفل بل تسأله عن مصدره، ثم تبدأ في شرح حقه وحق الغير وتوضح له ملكيته وملكيتهم، وحين يتعرف على هذه الحدود سيمتنع تلقائياً عن هذا الفعل الذى كان لا يستوعبه.

**رابعاً:** في بقية أنواع السرقات لابد أن نقيم الموقف حسب حالة الطفل الذي قام بذلك، وقيمة المسروق، وظروف السرقة، وصلة الطفل بشخصية من سرقه، ويحتاج الأمر هنا لمعالجة طويلة، ولكن المهم أن نضع أيادينا على جذور المشكلة ونحاول البحث في أسبابها.

**خامساً:** العلاج الفردي للطفل مهم جداً، لكن دون أن نشعره بذلك، فنوجهه وجهة دينية ونشعره بمدى حب من حوله له .

**سادساً:** نشعر الطفل بالمسئولية حتى يفهم قيمة الأشياء المادية عند أصحابه وكيف يجزنون حينما يفقدونها، وهل يرضيه أن يفعل معه الآخرون هذا؟!

**سابعاً:** إعطاء الطفل مصروفاً يتناسب مع سنه وظروفه الاجتماعية، مع مراعاة أوجه إنفاقه لهذا المصروف دون أن يلاحظ الطفل ذلك حتى نتأكد، هل يكفي هذا المصروف احتياجاته أم لا؟!

**ثامناً:** توفير جو أسرى يتميز بالحب والدفء والأمان، وهذا شيء أساسي لحل معظم مشكلات أطفالنا.

**تاسعاً:** أن نتسامح مع الطفل إذا لم يفعل ذلك إلا مرة عابرة، ولا نذكر ما حدث أمامه فيما بعد تحت أى ظرف.

**عاشراً:** إذا لم يرتدع الطفل نحاول تقويمه عن طريق الثواب والعقاب والمصارحة والمواجهة .

**لكن ماذا إذا لم نجد نتيجة رغم كل هذا؟**

← في هذه الحالة لابد من تدخل استشاري نفسى ليدلنا على العلاج المناسب إذا كان ليس هناك تقصير من عندنا.. ويجب ألا نياس ونحاول معه حتى نصل لنتيجة ترضينا، ونعبر به لبر الأمان.

## الفصل السابع

- الطفـل والاكـتئاب
- الطفـل والوسواس القهري
- الطفـل ومرض الفصام







## الطفل والاكتئاب

### أسبابه - وطرق علاجه

الاكتئاب مرض العصر.. فالكثيرون منا يصابون بذلك الداء نتيجة لضغوط الحياة وعثراتها، ولكن ما لم نكن نتصوره أن يصاب طفل بهذا المرض، بل أن ينتشر مؤخراً بين الأطفال حتى أننا نقرأ أحياناً عن انتحار طفل نتيجة لاكتتابه، أو نرى طفلاً يدعو على نفسه بالموت مثلاً.

وللأسف نحن لم نكن نتخيل بالفعل أن الطفل يصاب بالاكتئاب من شدة ما يعتريه من حزن وأسى أو غيره مثله مثل الكبار تماماً، وقد ينطوى على نفسه ويبكى ويفقد شهيته للطعام ويفقد وزنه، ويقولها صراحة إنه يود الخلاص من الحياة، وقد يقدم على الانتحار بالفعل، حتى أن هناك دراسة تقول بأن أكثر من ٢٠٪ من أطفالنا يعانون هذا.

وقد يحدث هذا لأطفالنا دون أن ندري في غياب الحب والنبذ والإهمال والقسوة في معاملتهم، مما قد يؤثر على هرمونات النمو لديهم، فالحب الذى يفقده الطفل قد يتسبب في خلل في توازنه البيولوجي وبالتالي يتسبب في خلل في توازنه النفسى.. وعدم انتباهنا - للأسف- لهذا، شىء محزن ومؤسف في آن واحد.

محزن لأننا نرى هذه الزهرة الرائعة اليانعة تتعرض لهذه الآلام النفسية والحياتية ولا نلقى لها بالاً.

ومؤسف لأننا في الغالب نحن الذين نتسبب في هذه الحالة بسبب جهلنا بطرق التربية السوية التى تنتج طفلاً سويًا.

لكن لو حدث هذا، ماذا نفعل لنتشغل طفلنا من تلك الحالة المرضية قبل أن تستفحل؟ وهل لهذا المرض أعراض يمكن أن تساعدنا على اكتشافه مبكراً لنسرع في علاجه؟.

• يقول المختصون النفسيون في تعريف هذا المرض: إن الاكتئاب هو حالة من الحزن الشديد والمستمر، تجعل الشخص منطوياً على نفسه، ويعانى آلاماً نفسية وجسدية، وأن أسباب هذا المرض كيميائية، نفسية، وراثية، اجتماعية، وأن الاكتئاب نوعان:

أ- اكتئاب شديد.

ب- اكتئاب خفيف.

❦ وإذا ما تتبعنا الطفل المكتئب، سنلاحظ أنه عادة ما تنتابه عدة أعراض منها:

• تنتابه حالة من الحزن مستمرة، ولايستطيع أن يكون سعيداً، أو يندمج مع أقرانه.

• ينطوى الطفل على نفسه، وقد يمتنع عن الكلام، وأحياناً يفقد القدرة عليه.

• البكاء الكثير والمستمر في بعض الأحيان وفقدان الاهتمام بنشاطاته.

• شعوره ببعض الآلام الجسدية مثل آلام المعدة، أو الأمعاء.

• فقدان الشهية أحياناً، أو زيادة إقباله على الطعام.

• التبول المفاجئ، والشعور بالذنب، وفقدان الأمل، والرغبة في الموت.

• أرق وصعوبة في التركيز، أو زيادة في مدة النوم، أو على العكس قلة النوم.

• تعب سريع، وفقدان القوة والنشاط، وبطء الحركة أو زيادتها.

• قد يصبح عدوانياً تجاه الآخرين أو نفسه فيؤذيها.

• عجز الطفل عن التحصيل الدراسي، ويحدث خلل في مستواه.

• كذلك قد تصدر عنه بعض التصرفات غير السوية مثل السرقة أو الكذب، وهذا يعرف بالسلوك غير المتوقع أو العكسى.

للطف وفي تلك الحالة، وإذا تأكدنا من مرض الطفل بالفعل، وظهور بعض الأعراض عليه، علينا بمحاولة التعرف على سبب الاكنتاب حتى نصل به إلى العلاج المناسب.

للطف أسباب الاكنتاب عديدة، ولذا علينا بالآتى:

◀ أن نلاحظ أطفالنا وخاصة في سن المراهقة لأنها السن الأخطر والتي قد يتعرض فيها الطفل للاكنتاب، وقد يصل الأمر به للتفكير في الانتحار، ولذا لا بد عند ملاحظة هذا أو بعضه، علينا ألا نترك الطفل هكذا حتى لا تتطور حالته.

◀ وعلينا أيضاً أن نبدأ في البحث عن تاريخ أسرى للاكنتاب، فإذا لم نجد نبدأ في البحث عن الأسباب الخارجية المسببة لذلك، وأبرزها وجود مشاكل أسرية أو مشاكل مدرسية.

◀ كذلك يجب ألا ننسى أن التدليل الزائد أو الإهمال الزائد من أكثر الأسباب المؤدية للاكنتاب عند الطفل.

• وإذا بحثنا أكثر سنلاحظ أن الأبناء الذكور أكثر عرضة للأمراض النفسية عن الإناث، وذلك يرجع لبعض العوامل الاجتماعية ومنها: الضغط الأسرى على "الولد" والتأكيد دوماً على رجولته، وأنه لا يصح أن يبكى أو أن يعبر عن مشاعره أو مشاكله بصورة تضعفه.

ومن ثم يعجز الطفل عن التعبير بحرية عن تلك المشاعر مما يؤدي لخروجها في صورة أمراض نفسية.

كذلك تلعب العوامل البيولوجية دوراً في إصابة الذكور بالأمراض النفسية ومنها الاكنتاب.

**١٤** **واليك بروتشقة قد تقى أطفالنا من الإصابة بالاكتئاب:**

**أولاً:** إقامة صداقة مع الطفل، مع ضرورة التحاور معه بصفة دائمة في كل ما يدور بذهنه، ويفضل إشراك الأب في هذا الحوار بشرط ألا يشعر الطفل بأن أمه تكشف أسرار له لوالده .

**ثانياً:** تشجيع الطفل على التفوق سواء الدراسي أو الرياضي مع ضرورة الابتعاد عن التوبيخ ولهجة النقد المستمرة.

**ثالثاً:** الحرص على قضاء يوم الأجازة معه، واجتماع الأسرة على مائدة الطعام يساعد كثيراً على سلامة الطفل النفسية .

**رابعاً:** إخبار الطفل وتهيئته نفسياً للأحداث المستجدة مثل قدوم طفل جديد أو الذهاب للمدرسة لأول مرة... إلخ.

**خامساً:** البعد عن التشاجر بين الوالدين في وجود الطفل حتى لا يشعر بعدم الأمان.

**سادساً:** أن نشعر الطفل بأهميته ونجعل له دوراً منوطاً به داخل نطاق الأسرة.

**سابعاً:** أن نعرف قدراته ومميزاته ونتعامل معه على أساسها ولانطالبه بأكثر مما يستطيعه حتى لا يشعر بالفشل الذي قد يتحول لإحباط ومن ثم لاكتئاب.

**ثامناً:** أن نبحث عن مواهبه وننميها ونحاول صقلها.. فلا يوجد إنسان بلا موهبة قط.

**تاسعاً:** أن نشغله بشتى الوسائل في أشياء مفيدة ومحبية لديه، فالانشغال المثمر عدو الأمراض وخاصة النفسى منها.

وأخيراً: بالحب والحنان والدفء الأسرى يمكن أن ننقذ الطفل من الغرق في بئر الاكثئاب، والأمراض النفسية الأخرى، ولن نحتاج لأى علاج، بل ستكون محبتنا له بمثابة الوقاية التى نقول عنها خير من العلاج.

• ولكن ماذا لو لم نوفق، ولاحظنا مثلاً تدهور حالة الطفل وعدم تركيزه وتأثر مستواه الدراسى؟

لابد أن يعلم كل منا أن للمدرسة دوراً كبيراً فى التأثير على نفسية الطفل، وأن علاج اكثئاب الطفل لا يكون فى المنزل فقط، ولا بد من لفت نظر المدرسين لمرض الطفل - إذا تأكدنا من ذلك - ليعاملوه معاملة خاصة تتناسب مع حالته وتساعد على شفائه.

وإذا لم يستجب، علينا بالطبع بالذهاب فوراً للطبيب المختص وألا نهمل فى ذلك.



## الطفل والوسواس القهري أسبابه - طرق علاجه

مرض الوسواس القهري مرض نفسى، يبدأ مع المريض منذ الصغر  
ويسبب ألماً شديداً لصاحبه وللمحيطين به، حيث تقتحم رأس المريض أفكاراً  
غريبة وصوراً بشعة تفرض نفسها على ذهنه.

ولذا يضطر المريض ونظراً للإلحاح الشديد للوسواس أن يقوم ببعض  
الأفعال والطقوس التى يرفضها عقله الواعى ويرفضها المنطق.

وهذه الطقوس قد تسبب إزعاجاً شديداً للمحيطين به، حيث يرونها غير  
منطقية ولا مبرر لها.

والوسواس قد تأتى فى صورة رغبات ملحة.. كالرغبة فى نقل شىء  
معين، أو القيام بحركة معينة، تتكرر تلك الحركة أكثر من مرة حتى تصبح فيما  
بعد من الطقوس التى يقوم بها، ربما تكون تافهة ولا قيمة لها ولكن المريض  
لا يستطيع مقاومتها.. فما أسباب هذا المرض؟

### أسباب هذا المرض:

- هذا المرض قد يكون وراثياً، حيث أثبتت الإحصائيات أيضاً أن نسبة  
من الأطفال المصابين بهذا المرض قد أصيب به آبائهم أو أمهاتهم من قبل.
- قد يكون بسبب عوامل بيولوجية وكيميائية، قد أثبتت الأبحاث أنها  
تسبب هذا المرض، كالتخلل فى مادة "السریتونين" فى المخ.
- وقد يكون أيضاً بسبب الزيادة فى نشاط واندفاع الدم فى بعض الأماكن  
فى المخ مثل الفص الأمامى.
- ويقال إن كثيراً من الأمراض التى يكون فيها خلل فى هذه المنطقة  
تكون مصاحبة لهذا المرض.

• ولقد أثبتت الإحصائيات أن نصف البالغين المصابين بهذا المرض كانوا يعانون منه منذ الصغر دون علم أهلهم.. فهل هناك أعراض معينة يمكن أن تساعدنا في معرفة ذلك؟!

• أهر ما يميز هذا المرض من أعراض:

◀ هذا المرض يأتي بصور وأفعال متكررة، أو مخاوف، أو اندفاعات متكررة أيضاً من الممكن أن تبعث في نفس الطفل القلق والتوتر، ويصبح من الصعب أن يتخلص منها.

◀ ووسواس النظافة من أكثر الوسواس إزعاجاً للمحيطين حيث غسل اليد المتكرر، وتمشيط الشعر بصفة مستمرة، والاستحمام المتكرر، والمكوث داخل الحمام فترة طويلة.

◀ واعتقاد المريض بتلوث يديه بالجراثيم بمجرد لمس الأشياء، واعتقاده أيضاً أن شيئاً خطيراً قد يحدث.

◀ وقد يأتي المرض في صورة تجنب الخطر، فنجد المريض يتأكد من قفل الأبواب والغاز، ويتأكد أيضاً من أن جميع السكاكين في مكان بعيد... إلخ.

• وهكذا تكون الأفكار والأفعال متلازمة، ففكرته بالتلوث متعلقة بالغسيل، وأفكاره عن الخطر تجعله يغلق الأبواب، ويبعد السكاكين، وإذا كان كبيراً ويصلى قد يتشكك في وضوئه ويعيده مرات ومرات .

• وعموماً قد لا يلتفت معظمنا لذلك، بل على العكس قد نشيد بأن الطفل منظم، أو أنه نظيف أزيد من اللازم... وهكذا.

ولكن ماذا لو اشتد الأمر، وأصبح الطفل يضيع الكثير من وقته في هذا، مما يؤدي لتأخره دراسياً، أو يؤدي لإصابته بأمراض نفسية أخرى كالاكتئاب والقلق، وقد يتضح هذا في اضطرابات الأكل مثلاً.



فى تلك الحالة على الأسرة أن تفهم أن هناك خطراً يداهم طفلهم اسمه "الوسواس القهري".

للحـ ولعلاج هذا "الوسواس" إليكم بتلك الروشتة:

أولاً: علينا بتفهم معاناة طفلنا، وأن الفكرة تفتحتم رأسه دوناً عنه، وأنه يعرف أنها خاطئة وتافهة تمام المعرفة، ولكنه يعجز تماماً عن المقاومة، وأنه قد يعانى بسبب ذلك من القلق والتوتر.

ثانياً: من العبت أن نطالبه بالمقاومة، أو أن نحول بينه وبين ممارسة طقوسه، أو أن نجبره على الكف عن هذا لأننا سنزيده قلقاً وتوتراً.

ثالثاً: يجب أن نتحلى بالصبر ونجيب عن أسئلته وخاصة التى تتعلق بوساوسه، والتى قد يكررها ويلح فيها كثيراً حتى يطمئن قلبه.

رابعاً: يجب ألا نسخر منه ومن أفكاره المسيطرة عليه، وألا نشور عليه أو نغضب، فلا مريض يشفى دون تفهم أسرته لمعاناته.

خامساً: قد يأخذ العلاج وقتاً طويلاً، فلنصبر ونتحمل، وخاصة أن هناك حالات كثيرة تشفى تماماً.. وحالات أخرى تتحسن، وكل هذا لا يحدث إلا بتفهمنا وتفهم الأسرة لدورها ولطبيعة مرض طفلها.

للحـ ولكن إذا ازدادت الحالة سوءاً علينا باللجوء لمتخصص نفسى، فهناك الكثير من سبل العلاج العقاقيرى والسلوكى الناجحة.

\*\*\*

## الطفل ومرض الفصام

### أسبابه - طرق علاجه

قد يصاب الطفل بمرض الفصام مثله مثل الكبار تماماً، في مرحلة مبكرة جداً من حياته أى من سن ٢:٣ سنوات ويسمى "ذهان الطفولة" "Child hood psychosis".

وقد يصاب أيضاً بهذا المرض في بداية سن المراهقة ويسمى حينئذ الفصام البسيط "Simple Schizophrenia"، وهذا النوع يبدأ ببطء وتدرجياً من سن (١٥:٢٠) وأعراضه في البداية تكون غير واضحة، ولذا يصعب على الأسرة أن تدرك أن ابنها مريض، وستتناوله بالإيضاح فيما هو آت.

وهذا النوع من المرض قد يؤثر في البداية على وجدان المريض، فنجد انفعاله يقل، ثم ينعدم تدريجياً إلى أن يصل لحالة من التبلد الوجداني، ولكن ذلك قد يأخذ سنوات.. ينعزل.. ويهمل نفسه وأيضاً دراسته حتى أنه قد ينقطع عنها.

وينشأ مرض الفصام من تفاعل عدة عوامل، منها:

- الاستعداد الموروث، ونوعية الشخصية.
- أسلوب التربية، وكذا الضغوط التي يتعرض لها الطفل.
- الخلل أو الاضطراب في الأحماض الأمينية الموجودة بالمخ.. وهى "السيروتونين، والدوبامين، والإدرينالين" .. وينتج عن هذا تكوين مواد غير طبيعية تحدث هذا الاضطراب العقلي.

وأهم أعراض هذا المرض :

اضطراب الكلام.. فنجد أن الطفل يكف فجأة عن الكلام بعدما تعلمه ومارسه.. وهذا الأمر يحدث تدريجياً.

«وقد يصبح الطفل غريب الأطوار.. ويبدو وكأنه يعيش وحده، لا يتجاوب انفعالياً مع من حوله، ولا يهتم إلا بالأشياء المادية - الجماد-.

«وقد يقاوم بشدة أى تغيير فى المكان الذى يعيش فيه، فهو يريد كل شىء فى مكانه.. ولذا نجده يثور بشدة إذا وجد أى تغيير ويسعى بنفسه إلى إرجاع الشىء لمكانه الأسمى.

«وقد تصاحب ذلك التحول اضطرابات فى الحركة، ويصير قلقاً ويكثر من البكاء وتفشل كل المحاولات لتهدئته.

«ومن أبرز العلامات أيضاً عدم النظر فى عينى أى شخص أمامه، بالإضافة لاضمحلال ذكائه وتراجعته.

«وتصاحب هذا المرض حالة من التبلد يفقد معها إرادته أى يصبح سلبياً، ووجوده يصبح بلا هدف أو معنى، وكذلك يتأثر تفكيره فيصبح سطحياً ضحلاً خالياً من أى مضمون حقيقى.

«وقد نجده يجادل كثيراً، ولكن تفكيره فقير وهش، ولا يوجد ترابط فى أفكاره.

«وقد نجده أيضاً ينغمس فى قراءة كتب الفلسفة وعلم النفس، أى يتتقى مواضيع غير محددة.

«وبالطبع يكون هناك فشل دراسى متكرر، وعدم مبالاة، وإهمال لذاته وانعزاله، وأحياناً يشكو من عدم القدرة على التركيز أو من أعراض جسدية غريبة ومتعددة.

«وبالنسبة لمرض الفصام فى مرحلة المراهقة: ويسمى فصام المراهقة (الهييفرينى) "Hebephrenic Schizophrenia":

هذه الحالة تبدأ فى سن مبكرة - كما سبق وقلنا- ولكن سرعان ما تتدهور ويظهر العديد من الأعراض، كالهلاوس والهذات، واضطراب الإرادة،

والتبلد الوجداني، وقد يشكو المريض من أنه مراقب، أو يسمع أصواتاً تسببه مثلاً، أو قد يشعر بأنه تغير وأن العالم حوله أيضاً تغير وأنه يعيش حليماً.

للهم والمشكلة الكبرى التي قد نواجهها مع مريض الفصام في هذه السن هي أنه قد يتوقف عن الدراسة، ولا يريد أن يفعل شيئاً، ويظل قابلاً في البيت ساهراً الليل بطوله، وينام النهار بطوله، يحتسى الشاي ويدخن بشراهة - إذا سمح له بذلك - وأحياناً يظل ملتصقاً بأمه لا يفصل عنها.

• فإذا تكرر رسوب المريض، فقد تكون الدراسة عبثاً عليه ولا يريدتها، فلا مانع أن نغيرها له بحسب المجال الذي يجد نفسه فيه، وقد يساعد هذا في علاجه .

### للهم وبالنسبة للوراثة :

• مرض الفصام ليس وراثياً، ولكن الذي يورث هو الاستعداد للمرض، ولا شك أن الاستعداد للإصابة بالمرض يزداد إذا كان أحد الوالدين مريضاً به، فتكون نسبة الإصابة ١٥٪، أو إذا كان أحد أفراد العائلة مصاباً بهذا المرض وتكون نسبة الإصابة ١٠٪ .

وبالطبع يتضاعف الاستعداد إذا كان الوالدان مصابين بالمرض لأن نسبة ظهور المرض بين الأبناء حينها قد تصل لـ ٤٠٪، أو إذا كان بالأسرتين أشخاص مصابون بنفس المرض.

• وقد يصيب الفصام أيضاً ابناً لأبوين سليمين، حتى وإن خلت كلتا الأسرتين من أي حالات مرضية.

← وعموماً: ليس هناك قانون علمي يمكن من خلاله القيام بعملية حسابية نعرف منها حتمية الإصابة في الأبناء، ولكن ينصح الأطباء بعدم زواج الأقارب وخاصة في الأسر التي بها حالات مرضية.

• والغريب أنه قد يحمل الإنسان الاستعداد للإصابة بالمرض ولكن لا يصاب به مدى حياته، وخاصة إذا لم يتعرض لضغوط نفسية أو جسدية قاسية.

هل يمكن أن تتسبب الأم في إصابة الطفل بهذا المرض؟!

• بالفعل قد تكون الأم سبباً في هذا، حيث يقول علماء النفس أن هناك ما يسمى "بالأم الباعثة على الانفصام" "Schizophreno genicmother".

وهذه الأم تكون شديدة الالتصاق بابنها إلى الحد الذي لا تترك له فرصة للتنفس.. تتدخل في كل شئون حياته حتى بعد أن يكبر، وتهتم به وكأنه مازال طفلاً صغيراً "طعامه.. نومه.. ملابسه.. أصدقائه"، إلى الحد الذي قد تنام معه في غرفة واحدة، لا يفترقان لحظة واحدة، والأب في تلك الحالة عادة ما يكون شخصية هامشية ضعيفة غير مؤثرة في حياة ابنه.

وهذه الأم تتواجد بكثرة في العيادات النفسية حيث تصاحب ابنها في كل زيارة للطبيب.. وهي التي تتكلم وتشرح الأعراض وتتدخل في العلاج، ولا تترك فرصة لابنها المريض، أو لأي طرف آخر أن يبدى رأياً.

• وهكذا نرى أن ابنها هو محور حياتها، وبالتالي هي محور حياته، وهي التي فجرت المرض لديه، وهي التي تعوق الشفاء أو التحسن.. ولقد أكدت أبحاث كثيرة دورها السلبي في هذا.

هل إذن مصير هذا المرض يتوقف على عوامل كثيرة من أهمها:

◀ البيئة التي يعيش فيها المريض، وطرق المعاملة التي يتلقاها.

◀ نوع التورط العاطفي الذي يتعرض له من أسرته.

◀ النقد المستمر له ضار، وأيضاً الحماية الزائدة، وكذلك الضغوط التي

هي فوق طاقة المريض.

للحاجة ولعلاج تلك الحالة علينا بالآتي:

أولاً: لا بد من السرعة في العلاج، وخاصة أن هذه الحالات محتاجة لوقت طويل لعلاجها، وإلى جهد وصبر وتدريبات خاصة، وبالطبع تحتاج للجوء للطبيب النفسي المتخصص لإعطائه العقاقير المناسبة لحالته والتي لا بد منها.

ثانياً: لا بد كذلك أن يشمل العلاج النفسي للمريض "المريض وأسرته" أيضاً.. ولاشك أن أسرة المريض بالفصام تعاني.. تعاني من سلوك المريض إلى حد قد تضطرب معه حياتها.

ثالثاً: لا بد أن يكون هدف الأسرة والطبيب مساندة المريض، ومساعدته فربما يحتاج ذلك، وخاصة أن الشفاء لن يتحقق إلا من خلال أسرة متحابّة متماسكة بحق، محبة لابنها ومؤمنة بأن هذا قدره وقدرها ومؤمنة بأن الله هو الشافي المعافي.

رابعاً: على الأسرة أن تتقبل قدرها - كما سبق وقلنا- وأن تعرف وتتعلم كيف تتعايش مع مريضها حتى يمن الله عليه بالشفاء أو التحسن، وخاصة أن أبحاث كثيرة أكدت على أن الأسر التي تظهر انفعالاً زائداً تجاه المريض الذي تحسنت حالته سواء أكانت هذه العواطف نقداً أو توبيخاً أو تجريحاً أو حناناً أو حماية زائدة فإنها قد تؤدي لنتيجة سلبية حيث تتدهور حالة المريض ثانية.



## الفصل الثامن

- الطفل والرهاب الاجتماعي !
- الطفلة والصرع !
- الطفل والتبول اللاإرادي !







## الطفل والرهاب الاجتماعي

### أسبابه - طرق علاجه

#### لماذا نغنى بالرهاب الاجتماعي :

الرهاب الاجتماعي مرض نفسى تشارك فيه عدة عوامل منها ما هو وراثى، ومنها ما هو بيولوجى، ومنها ما هو بيئى، حيث للنشأة أثرها فى حدوث ذلك.

ف نجد أن الطفل الذى يواجه أماً متسلطة عنيفة تتسلط عليه أو على أبيه فى كل أمور الحياة سيتأثر بهذه الحياة الجافة الخالية من المشاعر الحانية، ويتحول فيما بعد لإنسان منطوي يؤثر العزلة ويخشى المواجهة.

وكذلك قد يتعرض الطفل للنقد الشديد، والتذبذب فى أسلوب تربيته، وأيضاً قد يدلل بالحماية الزائدة.. وكل هذا وغيره قد يجعله عرضة لهذا المرض.

والرهاب الاجتماعي مرض تبدأ أعراضه فى الظهور فى مرحلة المراهقة، وقد يعوق المراهق ويحرمه من كثير من الفرص التى يتمتع بها أقرانه.

ويحدث هذا ويبدو جلياً فى المواقف الاجتماعية بصفة عامة، وخاصة التى تتطلب مواجهة مع الآخرين لعرض فكرة أو لإلقاء كلمة مثلاً، حيث لا يستطيع الطفل أن يحتك بالكبار، أو أن يتحاور معهم، وإذا لزم الأمر ذلك نجده يتصبب عرقاً، وتزداد ضربات قلبه، ويصبح على وشك الإغماء فيهرب من المواجهة.

#### لماذا نساعد الطفل على التخلص من هذه الأعراض إليك الروشتة :

أولاً: نحاول معرفة الأسباب التى تسببت فى تلك المشكلة، ومحاولة تجنبها لنساعده على تحطيمها.

ثانياً: نشجع طفلنا على المواجهة ببث الثقة فيه وإمداده بالحب والحنان اللازمين لتنشئته.

ثالثاً: إعطاؤه مساحة من الحرية وعدم تقييده بالضغط أو التسلط عليه.

رابعاً: تدريبه على كيفية مواجهة المواقف التى قد يتعرض لها، فنعوده على الإلقاء والقراءة بصوت عال مثلاً، وندربه على التعامل مع الأقرباء والغرباء ونبت فيه الثقة بالنفس وقوة الإرادة.

خامساً: عدم نقده وتوبيخه فيما يقوم به من أعمال إذا أساء التقدير، بل توجيهه بأساليب تربوية سليمة.

سادساً: تجنب الحماية الزائدة للطفل، وتكون حمايته بأن نترك له مساحة من الحرية مع المراقبة لتصرفاته عن بعد، دون إشعاره بذلك حتى يكتسب الثقة فى نفسه وتصرفاته.

سابعاً: لا بد من تراجع الأم أو الأب المتسلط عن تسلطه حتى لا يتسبب هذا فى أذى الطفل، وإذا لم يستطيعا عليها بالبحث عن علاج نفسى لهما حتى لا يتسببا فى إيذاء الآخرين بدون قصد .

وأخيراً.. إذا فعلنا كل ما سبق ولم يستجب الطفل علينا بعرضه على الإخصائى النفسى ليساعدنا على العلاج .



## الطفل والصرع

### أسبابه - طرق علاجه

الصرع مرض يختلف عن الأمراض الأخرى، حيث إنه يأتي في صورة نوبات قد تستغرق ثوانى أو دقائق وبعدها يعود المريض لحالته الطبيعية، وقد يظل أياماً أو شهوراً لا تعاوده تلك النوبة.. فهو حالة اضطراب مؤقت.. والنوبة تأتي فجأة ثم تزول تلقائياً.

والصرع عبارة عن اضطراب مؤقت في كهرباء المخ، يؤثر على الوعي حتى أنه قد يصل لحد الغيبوبة، حيث إن بعض الخلايا أو بعض أماكن في المخ تشد عن بقية الخلايا وتصدر كهرباء ذات فولت عالٍ يختلف عن النظام الكهربائى للمخ كله، فيضطرب هذا النظام الكهربائى للمخ لمدة ثوان أو دقائق يستعيد بعدها المخ نشاطه الكهربى السوى.

لله وهناك نوع من الصرع يصيب الكبار والصغار يسمى "الصرع النفسى الحركى" أو "صرع الفص الصدغى" .. وقد تبدأ نوبة هذا الصرع بأحاسيس غريبة في فم المريض ولسانه، فنجده يحرك شفثيه ولسانه وكأنه يتلع شيئاً، ثم يصاب بعد ذلك بغيوبة لمدة دقائق، أو قد يضطرب بشدة، ولكن لا يصاحب ذلك حالة هياج، وتنتهى النوبة بعد ربع ساعة على الأكثر ولا يتذكر المريض أى شىء عن الأحداث التى مرت به.

• وهناك نوبات صرعية صغرى تصيب الأطفال أكثر من الكبار وتختفى تماماً بعد سن الرابعة عشرة.

• وتلك النوبات تستمر لمدة ثوانٍ يفقد فيها الطفل وعيه دون أن يقع على الأرض، والجالس مع الطفل يستطيع أن يلحظ تلك النوبات، فيلاحظ مثلاً أن الطفل يتوقف فجأة عن الكلام أو القراءة أو الكتابة لمدة ثوان ثم يفيق، وأحياناً تتكرر تلك النوبات أكثر من مرة في اليوم الواحد.

• وهذه النوبات مجرد عرض للمرض، وليست المرض ذاته ولا بد من البحث عن أسبابها لتجنبها.

### لأسباب الصرع عديدة منها :

◀ قد يصاب بعض الأطفال في مراحل الطفولة المبكرة بذلك المرض نتيجة لحمى قد تصيب المخ أو خبطة على الدماغ.. مما يترك أثراً في الخلايا ويتكون ما يعرف باسم البؤرة.. وهذه البؤرة من وقت لآخر يصدر عنها نشاط كهربى شاذ يختلف عن النشاط الكهربى الذى يصدر عن بقية أجزاء المخ فتحدث نوبات الصرع.

◀ وقد يكون وراثياً بأن يكون الأبوان حاملين للصفات الوراثية للمرض دون ظهور أية علامات عليها فتنقل الصفة الوراثية للأبناء، أو يكون أحدهما مصاباً بالمرض فيورثه لسدس الأبناء.

◀ وإصابة المخ قد تحدث أثناء ولادة متعسرة.. وقد تحدث أيضاً إذا وقع الطفل على الأرض، ويكون الكشف عن ذلك برسام المخ الكهربى.

◀ وبعض الأطفال يتعرضون لتشنجات تتأثر بها عضلاتهم، ويفقدون وعيهم وتزرق وجوههم ثم يفيقون بعد دقائق وتعاودهم تلك الحالة من وقت لآخر وخاصة إذا ارتفعت حرارتهم.

◀ وهذه التشنجات تختفى مع الوقت بالعلاج والاهتمام بتطعيمات الطفل، والانتباه لغذائه وسرعة علاجه، والعناية بذلك لأن استمرار هذه التشنجات قد يؤثر على قدرات الطفل العقلية لأن مخه حساس وسريع التأثر، ومن الصعب أن يصمد أمام تلك التشنجات إذا كانت متلاحقة.

### للتفادى مرض الصرع علينا بالآتى :

• يجب الحد من زواج الأقارب، ولكن لو تم ذلك لابد من فحص الزوجين جيداً قبل الزواج .

- العناية بالأم أثناء الحمل والولادة وعدم تناولها أدوية وعقاقير إلا تحت إشراف الطبيب وتجنب التعرض للأشعة أثناء الحمل.
- كذلك العناية بالأطفال في المراحل المبكرة من أعمارهم وتحصينهم ضد الحميات، وعلاج حالات التشنج على وجه السرعة.
- وكذلك علاج حالات الالتهاب السحائي، والأذن الوسطى، واللوزتين.
- وأخيراً؛ يمكننا القول بأن الصرع مرض عضوى أكثر منه نفسى، وأغلب حالات المصابين به تكون لهم عقليات ممتازة ويتساوون تماماً مع الأطفال الأصحاء، إلا أن هناك بعض الأمراض العصبية والنفسية التى قد تصيب الأطفال يترافق معها حدوث نوبات صرع، ومن هنا يحدث الخلط.
- والصرع حالة لها علاج، ونجاحه يعتمد على التشخيص السليم للمريض، وتناوله العلاجات المناسبة، وعدم الإهمال فى علاج أسبابه.
- ولذا علينا أن نتعامل مع مريض الصرع بطريقة عادية وآدمية ونساعده على الاندماج مع المجتمع حتى يسلك سلوكاً حميداً ومقبولاً وغير عدوانى.



## الطفل والتبول اللاإرادي أسبابه - طرق علاجه

يعانى الكثير من الأطفال من تلك المشكلة التى قد تثير غضب الأبوين، وينعكس هذا بدوره على تصرفاتها، فتارة يعنفان طفلها، وتارة يضربانه، حتى أن بعض الآباء قد يلسع أو يحرق الطفل بشمعة أو طرف ملعقة ساخنة، معتقدين أنهما بهذا يعالجان هذا الأمر مع أنه قد يزيد هذه الحالة سوءاً.

وقبل أن نتعرض لأسباب هذا التبول اللاإرادي لابد أن نتعرف عليه فسيولوجياً أولاً، وكيف يحدث؟

إذا بحثنا فى حالات التبول اللاإرادي، سنلاحظ أن هذه المشكلة قد تزداد فى الأسر التى بها تاريخ لحالات مشابهة، وقد يكون مرتبطاً بضعف نمو الجهاز العصبى.

ونلاحظ زيادة تلك المشكلة فى فصل الشتاء عن باقى شهور السنة، وفى الغرف الباردة من المنزل، وخاصة أن كثيراً من الأطفال قد يكونون كثيرى الحركة أثناء النوم مما يؤدى لتعريتهم وتعرضهم للبرد.. كما أن هناك من الأطفال من يتبول أكثر من مرة أثناء النوم.. كما نلاحظ أن تلك الحالة تصيب الذكور أكثر من الإناث.

### كيف يحدث التبول اللاإرادي؟

يقول الأطباء المتخصصون عن تلك الحالة: إنه إذا زاد البول داخل المثانة فإن مستقبلات الضغط فى الطبقة العضلية لجدار المثانة ترسل تبيهات للحبل الشوكى ومنها إلى المخ، والذى بدوره تنبع منه الرغبة فى التبول.

فإذا كانت الظروف غير مناسبة للتبول فإن القشرة المخية ترسل نبضات تثبط جدار المثانة وتزيد من مرونته.

كذلك يتم بتثبيط العصب نظير السمبثاوى الذى يحدث ارتخاء فى جدار المثانة، مما يسبب انخفاض الضغط داخلها، فتقل حدة الرغبة فى التبول مؤقتاً.

أما إذا كانت الظروف مناسبة فإن القشرة المخية ترسل إشارات إلى المنطقة العجزية من الحبل الشوكى فتنبه جدار المثانة وترنخى العضلة العاصرة الداخلية، وتثبط مركز التحكم فى العضلة العاصرة الخارجية بفعل منعكس.

وهناك عضلات مساعدة تأخذ دورها فى عملية التبول حيث ترنخى عضلات المنطقة الشرجية وتنقبض عضلات جدار البطن مع هبوط الحجاب الحاجز والتوقف عن التنفس، فيزيد الضغط داخل البطن، فيضغط على المثانة من الخارج مما يزيد الضغط داخلها بدرجة عالية تساعد على تفريغها.

**ملحوظة:** لا يعتبر التبول اللاإرادى مرضاً قبل مرور خمس سنوات.

• **وإذا كان هذا هو التبول اللاإرادى فسيولوجياً، فما السبب فى إصابة الطفل به وعدم تحكمه فيه، وخاصة إذا كان فى سن كبيرة؟؟**

من المعروف أن الطفل يمكنه التحكم فى نفسه تماماً بعد إتمام عامه الثالث، ولكن هناك الكثيرين من الأطفال قد لا يتحكمون فى ذلك وخاصة أثناء النوم، أو قد يعودون له ثانية بعد فترة انقطاع طويلة.. وقد يرجع ذلك لسببين: الأول: عضوى، الثانى: نفسى.

• **بالنسبة للسبب الأول - العضوى -** : قد يكون بسبب وجود مشكلة فى الكلى أو المثانة، أو مجرى البول ومخارجه، أو التهابات بالمستقيم.. أو يكون بسبب وجود بعض أنواع من الديدان كالدودة الدبوسية، أو الإمساك أو سوء الهضم.. أو لوجود فقر دم أو نقص فى الفيتامينات.. أو بسبب بعض الأمراض العصبية كنبات الصرع.. أو بسبب اضطراب النوم... إلخ.

وفى تلك الحالة يمكن للعقاقير أن تفيد الطفل حيث إن المرض يكون عضوياً، وتلك العقاقير تساهم فى تقوية عضلات المثانة القابضة فيستطيع الطفل التحكم فى البول.

وإذا تأكدنا من سلامة الطفل العضوية، علينا باللجوء للجانب النفسى لأن العلاج النفسى دون التأكد من خلو الطفل من الأمراض لن يحسن من حالته.

### • بالنسبة للسبب الثانى - النفسى - :

التبول اللاإرادى كأحد الأمراض النفسية يعود لعدم تكيف الطفل وانسجامة مع بيئته الأسرية، وهو عادة ما يكون مصحوباً بأعراض أخرى كسرعة الغضب، أو الخجل، أو الانزواء مع ضعف الشهية وصعوبة النطق.

### للأسباب النفسية التى تؤدى بالطفل للتبول اللاإرادى:

﴿ فقدان الطفل للشعور بالأمان والطمأنينة، ومعاناته من التوتر والقلق النفسى والخوف سواء أكان من الأشياء المحسوسة كاللصوص والظلام أو الأشياء غير المحسوسة كالموت مثلاً (إذا كان يدرك ذلك).

﴿ القسوة فى معاملة الطفل تؤدى لشعوره بالخوف، وخاصة إذا كان الأب مصدرراً لهذا، فحين يراه الطفل يتبول لا إرادياً، ولذا فالقسوة والحرمان قد يخلقان جواً من عدم تكيف الطفل مع نفسه أو إحساسه بعدم التقدير لها.

﴿ كذلك قد يتخوف الطفل من ضياع مركزه فى البيت، وتحول الاهتمام عنه بوافد جديد مثلاً، فيحدث له ما يطلق عليه علماء النفس "نكوص"، أى حالة ارتداد ثانية بأن يتبول الطفل ثانية على نفسه للفت الأنظار.

ويعتبر هذا بمثابة صرخة احتجاج من عدم الاهتمام به، وبالطبع هذا لا يحدث لكل الأطفال وخاصة إذا لاحظ الآباء هذا وعالجوه من البداية.

﴿ خوفه من تجربة جديدة كدخوله المدرسة لأول مرة أو تغيير مدرسته، أو الانتقال لمنزل جديد.

﴿ وقد يحدث هذا بسبب زيادة شجار الأبوين وعدم توافقهما فى الآراء مما يجعله متوتراً، أو بسبب افتقاد الطفل لشخص يحبه.. أو القصص المزعجة التى تروى له قبل النوم.



ومن الممكن أن يؤدي التدليل الزائد لذلك.. أو محاولة الضغط على الطفل لعدم حدوث ذلك تحدث نتيجة عكسية.

### لـ رويشتة لعلاج هذا المرض:

**أولاً:** على الآباء تبرير ما يحدث للطفل لأي سبب حتى لا يستقر الأمر في وجدانه وعقله ويتحول عنده لمشكلة.

**ثانياً:** وعليهم أيضاً أن يشبعوا حاجات الطفل النفسية، ويشعراه دوماً بأنه شخص محبوب ومرغوب، أو بأنه آمن مطمئن يتمتع بتقدير واحترام الجميع، فهذا كله ينعكس على ثقة الطفل بنفسه.

**ثالثاً:** عدم اللجوء للعنف مع الطفل، بل البحث عن السبب المرضي ونعالجه سواء أكان نفسياً أو عضوياً، أو بسبب عدم التدفئة شتاء مثلاً.. إلى آخره..

**رابعاً:** علينا أن نقلل من تناول الطفل لأية سوائل قبل النوم بفترة كافية.. وأن يفرغ مثانته قبل النوم.

**خامساً:** محاولة إيقاظه في الموعد الذي تعود أن يبول فيه أو بعد نومه بساعتين أو ثلاث ساعات، وأيضاً نطالبه بأن يجعل تبوله متقطعاً ولا يتبول مرة واحدة.

**سادساً:** نحاول تدريب مثانته لزيادة سعتها، وذلك بأن يشرب كميات كبيرة من السوائل أثناء النهار ويُطلب منه تأجيل التبول لبعض الوقت ونزيده تدريجياً حتى يستطيع التحكم في ذلك.

**سابعاً:** يجب أن نسهل له مهمة التبول ليلاً بإضاءة الحمام والطريق المؤدى إليه حتى لا يمنعه من ذلك خوفه من الظلام.

• **وأخيراً..** علينا ألا نخرج الطفل أو نسخر منه أمام ذويه ونفضح أمره، بل يجب أن نوفر له جواً أسرياً سعيداً.. ونشجعه ونشركه في تلك المشكلة ونوضح له مدى بساطتها وإمكانية السيطرة عليها.

• وأيضاً عدم إشعاره بالشفقة أو العطف، بل يجب التماس الكيفية الجادة لعلاج وإشعاره بأن هذه المشكلة لن تحل إلا بإرادته وجهده.

• وإذا نجحنا في ذلك ستزداد ثقته بنفسه، وبالتدريج سيحجم عن ذلك، فخلق الثقة عند الطفل وتشجيعه سيجعله يتغلب على هذه المشكلة.. وإذا لم نستطع حل تلك المشكلة لا بد من اللجوء لتخصص.

\*\*\*

## الفصل التاسع

- الطفل والتشتت الذهني
- الطفل واضطراب نقص الانتباه
- الطفل وصعوبات التعلم
- الطفل وفوبيا الخوف من الامتحانات





## الطفل والتثتت الذهنى

يرى بعض الأطباء النفسيين أن التثتت الذهنى مرض يصيب الأطفال، وأن وراء هذا المرض مشاكل نفسية واجتماعية، فيما يرى آخرون أنه بسبب تناول أنواع معينة من الأغذية.

ويرون أيضاً أن التثتت الذهنى يصيب نحو ١٠٪ من الأطفال، ويصيب الذكور أكثر من الإناث، وتشير البحوث الطبية والنفسية كذلك إلى أن الطفل يمكن أن يعد مريضاً بالتثتت الذهنى عندما تظهر عليه علامات سوء السلوك، وارتباك التصرف فى مواقف عدة مختلفة وعلى امتداد بضعة أشهر.

وكشف حالة التثتت الذهنى لا يمكن تشخيصها طيباً فقط، ولكن يمكن اكتشافها من خلال الأساليب النفسية المتبعة فى الفحوصات النفسية، ومنها: الملاحظة العيانية المباشرة، والمقابلة التشخيصية، وإجراء بعض الاختبارات النفسية المتخصصة للطفل الذى نشك فى إصابته بالتثتت الذهنى .

مع الأخذ فى الاعتبار تاريخ الحالة، وتفصيل سلوك الطفل اليومية وتصرفاته فى فترات مختلفة، مع دراسة وضع العائلة ووضع المدرسى.

وللأسف يعانى الطفل الذى يصاب بالتثتت الذهنى من صعوبات فى التعلم، ليس بسبب عجزه أو ضعف ذكائه، بل لعدم قدرته على التركيز فى الدروس.

وإذا ما استطاع الطفل أن يركز أطول مدة ممكنة فى الصف "الفصل الدراسى" فإنه يشكو أحياناً من القلق والصداع والشعور المستمر بالعطش، ومن المحتمل أنه يعانى الإصابة بالرشح الموسمى بشكل أكثر من أقرانه أو يكون مهيباً للإصابة بالربو.

ومعظم الأطباء يضعون مشكلة التثتت الذهنى فى القسم النفسى الاجتماعى من حيث نشأتها أكثر منه فى الجانب العضوى العصبى .

فالطفل الذى يعانى التشتت الذهني لا يعانى من عجز في الإدراك والعواطف أو وجود خلل عصبى، ولا تظهر عليه أعراض ارتباك وظيفه الدماغ .

إن التشتت الذهني لدى الأطفال يعد حالة غير اعتيادية أقرب منها إلى الحالة المرضية، فيما لو ظهرت بعض الأعراض التالية وبشكل مستمر عليه.

### للأعراض مرض التشتت الذهني :

◀ يلاحظ أن الأطفال المصابين بالتشتت الذهني قليلو النوم، وقد يضطرب أكلهم، ويصابون بتقيؤ أحياناً .

◀ كذلك فشلهم في الاهتمام بالتفاصيل، أو ارتكاب أخطاء سببها الإهمال .

◀ الضعف في الإصغاء لديهم يكون واضحاً خصوصاً عند توجيه الكلام إليهم مباشرة .

◀ كما يفشل الطفل في أداء واجباته المدرسية، أو المهام التي توكل إليه، ولا يلتزم بالتعليمات .

◀ وتكون لديه صعوبة واضحة في التنظيم، ولديه فوضوية واضحة أيضاً في سلوكه وتعامله .

◀ يتجنب دائماً العمل الجماعى الذى يستدعى جهوداً ذهنية، ويكره العمل الجمعى والانخراط به .

◀ ينصرف ذهنه بسهولة إلى المثيرات الخارجية، وهو كثير النسيان خلال نشاطاته اليومية .

◀ التملل الواضح الذى يبدو عليه من خلال حركة الجسد التى يظهرها مثل التلوى بيديه وقدميه أو حين جلوسه على المقعد .

◀ اللامبالاة الواضحة، وعدم الاهتمام بالأشياء الضرورية الخاصة باللعب أو لوازمه المدرسية، أو احتياجاته كالأقلام والأوراق والكتب والأدوات وما شابه ذلك.

### • وإيكم بروشنة تساعد الطفل على الانتباه :

**أولاً:** في حالة التشتت ننصح الأم بتنظيم حجرة طفلها جيداً، بل الشقة كلها لو تستطيع، حتى تقلل من تشتته خاصة أثناء الدراسة.

**ثانياً:** كما ننصحها بأن تتأكد من أن طفلها ينظر إليها في أثناء تبادل الحديث معه، ويفضل أن تكون هي في مستوى نظره، فتجلس أمامه أو ترفعه إليها مع تجنب أي كلام غير ضروري.

**ثالثاً:** ويجب على الأم أيضاً عندما ترى طفلها ينتقل من عمل قبل أن ينهى الآخر أن تبدي عدم رضاها عن ذلك، خاصة إذا كان قد تجاوز عمره أربع سنوات لأن الطفل في هذه السن لا يمكن أن يكون قادراً على التركيز في أكثر من عمل.

**رابعاً:** إذا لاحظنا أيضاً أن الطفل سهل التشتت ولكنه غير مندفع أو كثير الحركة، فيجب فحص أذنيه فربما هناك مشكلات في حاسة السمع، وبالتالي لاتصل المعلومات التي يسمعها كاملة للمخ.

**خامساً:** أما الطفل الذي يتشتت انتباهه بسرعة فيمكن تركيزه أكثر في واجباته المدرسية إذا كان مكتبه وكرسيه يواجهان حائطاً بدلاً من مكان مفتوح يشد انتباهه.

**سادساً:** يجب تجاهل الأعمال التي يقوم بها الطفل ولا ترضينا لأنه سيتوقف عنها بطبيعته إذا لم نلمه عليها بصفة مستمرة، ولكن حينما يتوقف عن ذلك نشعره باهتمامنا وانتباهنا لما يفعل ويأجبنا لو كان بمدحه.

**سابعاً:** علينا ألا نطيل فترة جلوسه حتى لا يمل، فمثلاً لو جلس ربع ساعة

وأتم بعض العمل نعطيه مثلها لتفريغ طاقته، كأن يجرى أو يلعب بإحدى لعبه التي تحتاج لمجهود، المهم أن يقوم بمجهود حركي.

**ثامناً:** حتى لا يتشتت سمع الطفل يجب أن تكون القراءة له جهرية مع تغيير نغمات الصوت والانفعالات، فهذا يجذب انتباهه ويمتعه في الوقت ذاته مع خلو المكان من أي أشياء تصدر أصواتاً، وكذلك يجب إعداد ملخص بعد الانتهاء من كل جزئية تم شرحها واسترجاع ملخصها مرة أخرى، ثم سؤاله هل استوعب أم لا.... وهكذا.

**تاسعاً:** محاولة إشراك معلميه بالمدرسة في ذلك، وتوضيح حالته حتى يتعاملوا معه بصبر ومثابرة ويشجعونه بالثناء والإطراء ويجددون له العمل المنوط به حتى يستطيع أن يفعله بسهولة .

**السادساً وبصفة عامة:** يمكننا القول بأن حالات التشتت الذهني أحياناً تكون وقتية بحكم سن الطفل، وخصوصاً لدى أولئك الذين يكون تشغيل المعلومات في أدمغتهم من المعتاد وليس كل تشتت ذهني هو علامة تدهور .

والدليل على ذلك أن العديد من الشخصيات المبدعة التي كانت تعاني شروداً في الذهن أو تشتتاً عالياً، عندما وصلوا لسن البلوغ تبدل الحال، وأصبحوا فيما بعد من أعظم الشعراء والكتاب والروائيين أو من المبتكرين.

• ولكن لو تطورت الحالة واستمرت لوقت طويل مع الطفل، ولاحظنا تدهوراً بالفعل، لا بد من استشارة طبيب نفسي للوقوف على علاجها .





## الطفل واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أسبابه - طرق علاجه

إن الأطفال بصفة عامة يتميزون بالطاقة الزائدة والحماس الهائل الذى لايفتر ولايقبل والذى تتم ترجمته لحركة مستمرة ونشاط متدفق، وهو ما نطلق عليه " الشقاوة " أو " الشيطنة "، وهذه الظاهرة تعتبر صحية على الرغم من شكوى ذويهم منها.

وقد تختلف الشقاوة من طفل لآخر، ومن وسط اجتماعى لغيره، وكثيراً ما نجد الأولاد أكثر شقاوة من البنات .. وإذا قارنا بين طفل القرية والمدينة سنجد أن هذه المشكلة نادرة في القرية، حيث يلعب الأطفال ويمرحون ويذاكرون في المزارع والحقول، ويختلطون ببعضهم البعض دون تقييد بعكس طفل المدينة.

ويعتبر هذا السلوك طبيعياً ما بين سن ستين لثلاث سنوات حيث يبدأ الطفل في النمو، فيستطيع المشى وتزيد حركته ويحاول أن يعتمد على نفسه، وتكون غريزة الاكتشاف عنده تفوق الحد، مما يجعل التحكم في حركته أمراً مثيراً وصعباً، وبالطبع لكثرة انشغاله بما حوله تكون قدرته على التركيز ضعيفة. لكن ما ستتناوله هنا ليست هذه الظاهرة الطبيعية الصحية، ولكننا بصدد تناول مشكلة الطفل كثير الحركة قليل الانتباه، والتي تتجاوز سنه هذا، فيكون بين سن خمس وسبع سنوات، والذى يعانى اضطراباً معيناً يحتاج لعلاج وهو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وهو أيضاً من الاضطرابات الشائعة في مختلف الطبقات الاجتماعية وأيضاً له أسبابه.

فالطفل كثير الحركة " Hyper kinetic child " طفل لا يهدأ أبداً ولايستطيع الانتباه أو التركيز في شىء، والبقاء معه في مكان واحد قد يكون معذباً، حتى أن أمه وأباه يتحملان الكثير من جراء ذلك، وقد نجد أنه من

الصعب قبوله في مدرسة لأنه لا يستقر في مكان، ويعبث في كل شيء حوله، مع عدم انتباهه.

للم و يتميز هذا الاضطراب إكلينيكيًا بثلاث خصائص رئيسية هي: فرط الحركة، نقص الانتباه، الاندفاعية.

**أولاً: فرط الحركة:** يظهر فرط الحركة في صورة حركة زائدة غير مقيدة تسبب الإزعاج للآخرين .. فنجد الطفل لا يستطيع أن يجلس هادئاً، ولو أجبرناه على ذلك يبدأ في التمللم مستخدماً حركات اليدين والقدمين وغير ذلك من الحركات.. فالجسم لدى الطفل يعد القناة الرئيسية للتعبير عن أي حالة اضطراب يتعرض لها.

● ومن الملاحظ أن كثرة الحركة لا تكون أثناء اليقظة فقط، وإنما تظهر أيضاً خلال النوم .

**ثانياً: نقص الانتباه:** الانتباه يعنى حالة من تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين، وهو بهذا يدخل نطاق عملية وظيفية بأن نركز العقل على موضوع معين يشرح مثلاً.

ونقص الانتباه يجعل الطفل سهل التشتت ، غير قادر على الإنجاز في إنهاء أى مهمة يبدأها حتى لو كانت اللعب، وتكون مدة انتباهه قصيرة جداً.

كما نجده يعاني من صعوبة في الإنصات والتركيز وخاصة في الدراسة، حيث إنه يستجيب لأى مثير جديد تاركاً ما يفعله وقتها، وبالتالي فهو غير قادر على الاستمرارية .

كما يظهر نقص الانتباه أيضاً في صورة عدم قدرة الطفل على الاحتفاظ بأشياءه الخاصة فيتكرر منه فقدانها .

**ثالثاً: الاندفاعية:** وتعنى أن يسبق الفعل الفكر .. وأن يتصرف الطفل قبل أن يفكر فيما يفعل ، فنراه غير قادر على الانضباط أو احترام النظام، سواء في الدراسة أو حتى اللعب .. فهو من الصعب عليه أن يكون هادئاً ويندفع في

الإجابة قبل أن ينتهى السؤال، ويقاطع الآخرين باستمرار، وقد يندفع في أعمال خطيرة دون تفكير في عواقبها .

لـ ويرادنى الآن تساؤل : هل هناك أسباب تؤدي بالطفل لهذا الاضطراب؟!

- للأسف.. يقال إن أسباب هذا الاضطراب غير معروفة ، فنجد البعض يحملها على عامل الوراثة حيث إن حوالى ٧٪ من آباء هؤلاء الأطفال كانوا يعانون نفس الاضطراب في طفولتهم .

- والبعض الآخر يوكل ذلك إلى وجود خلل ما في إفراز أو وظيفة بعض الهرمونات العصبية مثل مادة "السيروتونين" مثلاً.. والدلائل هنا تشير إلى تأخر نضج القشرة المخية أو إلى عدم وجود تناغم بين نصفي الكرة المخية الأيمن والأيسر .

- وهناك من يفسر ذلك بوجود حالة تسمم مزمنة بزيادة الرصاص التي تصنع منها بعض الألعاب التي يضعها الأطفال في الفم .

- أو أن هذا الاضطراب ينتج عن إصابات الدماغ أو نقص الأوكسجين المصاحب للولادات المتعسرة .

- وأحياناً يكون هناك خلل في كهرباء المخ يستلزم بعض الأنواع من الأدوية .

- وأحياناً أخرى قد تكون هذه الحالة ناتجة عن إصابة بالمخ، وقد تكون صغيرة جداً حتى أنه من الصعب الكشف عنها .

- كما أن هناك العديد من العوامل الاجتماعية المؤثرة التي قد تكون سبباً في ذلك مثل: توتر العلاقات داخل الأسرة، وكثرة المشاحنات، وعدم الاستقرار والذي ينتج عنه الطلاق أو الانفصال أو السفر .

- والحقيقة أن هؤلاء الأطفال لا يعانون ضعفاً في القدرات العقلية وليس لديهم نقص في معدلات الذكاء، ولكن عدم قدرتهم على التركيز نتيجة نقص

الانتباه والاندفاعية، مما يجعل قدرتهم الظاهرة أقل من الحقيقية .. فهم أحياناً يجيبون إجابات خاطئة عن أسئلة يعلمون تماماً حقيقة أجوبتها .

❖ **والسؤال الذي يطرح نفسه الآن: هل من سبيل للخروج بالطفل من هذه الحالة وشفائه؟**

• على الرغم من القلق الكبير للمحيطين من تلك الحالة التي قد يتعرض لها أطفالهم، إلا أن المختصين يطمئنونا ويقولون إن هذا الأمر لا يدعو للقلق، حيث إن الكثير من هذه الحالات تشفى تماماً حين يصل الطفل لمرحلة البلوغ.

- وربما يرجع هذا لنضج القشرة المخية في هذه السن - ونسبة قليلة هي التي تستمر بعد هذه السن.. وأحياناً تختفى الحركة الزائدة ويستمر نقص الانتباه فقط، ويكون هو آخر الأعراض المتحسنة، وفي الغالب لا يتتظر أن يحدث التحسن قبل سن الثانية عشرة .

• وخطورة ضعف الانتباه عند الأطفال تكمن في النضج البطيء للطفل إذا أهملنا التعامل معه.

❖ **وهناك أعراض تصاحب هذا الاضطراب منها :**

◀ العناد الشديد وسرعة الإحباط، تقلب المزاج واضطرابات في النوم.

◀ آلام في الرأس مع انعدام في التركيز واضطرابات في الكلام والسمع.

◀ كثرة الغضب واتباع سلوك مدمر للذات.

◀ شرود الذهن وعدم القدرة على إتمام المهام المنوطة بالطفل.

◀ الانفجارات الانفعالية إذا تم إيقاف أى من أنشطته بأية صورة.

❖ **واليكم بروشتة لعلاج تلك الحالة :**

أولاً: يتطلب العلاج فهم نفسية الطفل، وتحديد قدراته وبؤر توتراته، وحل مشاكل الأسرة التي قد يكون الاضطراب أحد أعراضها .

**ثانياً:** كما أن العلاج السلوكي مهم .. فيجب أن نقوم الطفل باستخدام أساليب العقاب والثواب، وطرق التحكم في الذات، وتنمية قدراته على ملاحظة نفسه .

**ثالثاً:** علينا أن نشعر الطفل بالنجاح في كل ما يقوم به، وعادة ما يركز الأطفال بشكل أفضل خلال آدائهم للأعمال التي يحبونها.

**رابعاً:** يجب أن نحسن اختيار المهام التي نكلف بها الطفل الذي يعاني من تشتت الانتباه.. فمثلاً نطلب منه فك وتركيب بعض اللعب، أو أن يعتنى بإصيص زهور، أو بحيوان أليف.

**خامساً:** والأهم من ذلك أن نمتدحه ونثنى عليه ونشيد بأدائه ونشجعه.. فالطفل ينمو صحياً من خلال مزيج من ثناء وإطراء الأهل وتشجيعهم.

**سادساً:** السماح له ببعض الوقت للتنفيس عن نفسه إذا كان ما يفعله يأخذ وقتاً طويلاً، مع وضع نظام معين للأكل، ومشاهدة التلفزيون، وعمل الواجبات حتى يعتاد ذلك مع الوقت.

**سابعاً:** علينا بالصبر فقد يكون الطفل باذلاً لأقصى ما في وسعه ولا يستطيع إلا إنجاز هذه النتائج، وإعطاؤه وقتاً أكبر سواء في المنزل أو المدرسة ولا ننسى مديحه والثناء عليه فهذا سيمده بالثقة في نفسه وعدم شعوره بالنقص.

**ثامناً:** وإذا لاحظنا أن هذه المشكلة تحدث في المدرسة فقط، حينئذ علينا بزيارة المدرسة ومناقشة مدرسيه فيما يحدث، ونقف على طريقة في المعاملة معاً، كأن يكون مقعد الطفل في الصفوف المتقدمة حيث سيسمح هذا بتواصله بالأعين مع مدرسه فيقل سرعانه أو شروده.

**تاسعاً:** محاولة المدرس التعامل معه بحكمة وصبر ودون مقارنة بينه وبين أقرانه ومنحه وقتاً أكبر لأداء مهامه دون إشعاره بذلك ومكافأته بلطف حتى لو معنوياً على أى إنجاز يحرز وعدم الشكوى منه على الأقل أمامه أو توبيخه ولومه أمام رفاقه حتى لا يكره المدرسة.

**عاشراً:** يمكن أن يجعل المدرس له الأولوية في النشاط الحركي داخل الفصل فيطالبه مثلاً بالذهاب لإحضار الكراريس من غرفة المدرسين أو توزيعها على الطلاب، أو تنظيف السبورة فهذا يساعد في علاجه .

**أحد عشر:** يجب أن نبتعد عن الأسئلة المملة واستخدام الجمل والعبارات بدلاً عنها.. فتكون أوامرنا واضحة وبسيطة وأيضاً قصيرة حتى يستوعبها بسرعة وينفذها.. فمثلاً بدلاً من أن نقول له " مش كفاية فرجة على التليفزيون" يكفي أن نقول له: " اغلق التليفزيون" .. وهكذا.

وأن يكون كذلك الكلام محددًا وإيجابياً فمثلاً لا نقول له: " شيل لعبك من هنا" فمن الممكن أن يضعها في أى مكان نحن لا نرغبه أيضاً، ولكن نكون أوضح حيث نقول له: " ضع لعبك في مكانها".

**اثنا عشر:** علينا بتقليل السكريات التي يتناولها الأطفال بصفة عامة لأن الدراسات أثبتت أن السكريات قد تجعل سلوكهم يتدهور عند تناولها بكثرة، - فما بالك في حالة طفلنا التي نحن بصددها- وينصح الأطباء بإعطائهم الطعام الغنى بالبروتين لأنه يبطل مفعول السكر كاللبن والبيض والجبين.

**وأخيراً..** بعد كل ذلك إذا لاحظنا أن كثرة حركة الطفل مبالغ فيها ولم تتوقف، وأيضاً عدم التركيز لا يتحسن، فربما تكون حالة مرضية وتحتاج للعلاج الدوائي أو النفسى، وحينها لابد من اللجوء للإستشارى النفسى لتحديد نوع العلاج لهذا الاضطراب.

• ولابد أن يتفهم كل من يتعامل مع هذا الاضطراب - سواء أكان داخل الأسرة أو خارجها كالمدرسة مثلاً- حالة الطفل ومحاولة السيطرة على هذا الاضطراب بأقل قدر من الخسائر.

• وهناك ملحوظة مهمة لابد من توضيحها قبل أن ننهى الحديث عن هذا الاضطراب وهى:

إنه لابد لنا أن نعرف أن النشاط الزائد لدى بعض الأطفال، أو الحركة

العنيفة يشكل عبئاً على الأمهات مما يدفعهن أحياناً لإعطائهم بعض العقاقير لتهدئتهم، أو للسيطرة على تلك الحالة دون أن يدركن خطورة مثل هذه العقاقير، وما تسببه من أضرار على المدى البعيد على عقولهم وإدراكهم.

وللمؤسف قد نجد هؤلاء الأمهات سعيدات بهذه العقاقير حيث يجدن أطفالهن أصبحوا هادئين غير عابثات بالأعراض التي قد تصاحب تناولها وتأثيرها السيء عليهم مستقبلاً!

مع أن هناك دراسات عديدة أجريت وأثبتت أن العقاقير المقللة للنشاط الزائد لدى الأطفال، والتي تعطى لدعم قدرتهم على الانتباه تؤدي للإصابة المباشرة بالإحباط واليأس، حيث معظمها يكون تأثيرها وقتي وينتهي بانتهاة مفعولها، وعلى المدى البعيد يصاب هؤلاء الأطفال عندما يصلون لمرحلة البلوغ بانخفاض القدرة على التركيز وصعوبة التنظيم والاندفاع، ولن يساهم في دعمهم وتحسن حالتهم إلا اهتمامنا بهم.

• وعموماً؛ حتى لو وصف الطبيب بعض الأدوية التي تعالج تلك الحالات فيجب أن نبتعد عن التي فيها مخدر حتى لا يعتاد الطفل على ذلك، وأن يكون هذا مع برنامجنا العلاجي الذي نمارسه يومياً معه.



## الطفل وصعوبات التعلم

قد تواجه الطفل صعوبات في تعلمه القراءة أو الكتابة أو الحسابات، والغريب في الأمر أن معظم الأطفال الذين يواجهون هذه الصعوبات يكونون مبدعين في بعض المجالات الأخرى كالموسيقى والرسم مثلاً، والأغرب أن مستوى ذكاء هؤلاء قد يكون عادياً أو فوق العادى.

**لماذا وكيف يمكننا اكتشاف نقاط الضعف لدى الطفل الذى يعانى تلك الحالة مبكراً؟**

• قد نلاحظ ضعف الطفل فى القراءة عندما نجده يفعل الآتى:

- ينقص أو يزيد حرفاً فى الكلمة وينطقها بطريقة خاطئة.

- أو نراه مثلاً يقرأ ببطء وتفهمه لما يقرأ يكون ضعيفاً.

- وأحياناً نراه يقرأ الكلمة صحيحة فى أول الصفحة، ثم إذا تكررت فى سطر آخر قد ينطقها بصورة خاطئة.. وهكذا.

• أما صعوبات الكتابة فسنلاحظها من الآتى:

- الأخطاء الإملائية وعدم تنظيم الفقرات..

- نقل الكلمات بصورة خاطئة من على السبورة مثلاً.

- قد يعكس الأرقام والحروف عند الكتابة..

- وقد يجد أيضاً صعوبة فى التعرف على اليمين واليسار.

- كما أن تسلسل أفكاره فى الكتابة يكون غير مرتب، وتكون موضوعات التعبير التى يكتبها غير مناسبة لعمره.

• وبالنسبة للمواد الحسابية:

- قد تتضمن صعوبات فى فهم المسائل الحسابية وتحويل المسألة الكلامية إلى أرقام.



- أو قد يجد الطفل صعوبة في فهم الرموز أو العلامات الحسابية نفسها.

لماذا؟ فما الحل إذا أيقنا أن هناك صعوبات تواجه الطفل بالفعل؟

الحل يكمن في دور الأسرة والمدرسة معا: فما الدور المنوط بكل منهما؟

#### • بالنسبة لدور الأسرة :

« من الممكن أن يجعل الآباء من القراءة والكتابة شيئاً ممتعاً بالنسبة للطفل الصغير: فالأطفال في عمر ما قبل المدرسة يحبون الكتب والمجلات الملونة ذات الصور الزاهية، وإذا صاحب هذا مشاركة إيجابية من الآباء ستساعد الأطفال وتشجعهم، كأن يشرح الآباء الكلمة المكتوبة ويأتون بأمثلة للطفل من البيئة مثلاً .

• وهناك بعض الطرق التي تساعد على جذب اهتمام الطفل للقراءة وتعلم الكتابة منها :

« القراءة بصوت عال: ويكون تعلم القراءة بهذه الطريقة أسرع.

« اختيار نوعية القراءة حسب الوقت المناسب لها: وقد أوضحت الدراسات أنه لا يوجد وقت محدد للقراءة، ولكن اختيار نوعية القراءة حسب الوقت شيء مهم ، فمثلاً حينما نقرأ قصة لطفل قبل نومه يجب أن نتناول ما يخص المثل والمبادئ والعادات الصحيحة التي يجب أن تنمي عند الطفل، لأن تأثير القصص عند النوم يمتد ويتسع لمجال عقله الباطن فينفذ لأعماقه .

كذلك في الأوقات التي يجب أن تتبعها محادثات أو مناقشات حتى يمكن تعود الطفل على الاستيعاب بأن نسأله رأيه أو انطباعه مثلاً .

ومن الضروري أن نحدثه عن مؤلف القصة .. أو من رسمها - إذا كانت سنه تسمح بذلك - وذلك حتى يتولد عند الطفل شعور وانطباع بأن هذه القصص تخلق وتُصنع من أناس مثله.

« من المفيد أن تأتي له بالكتب التي يلونها بنفسه، أو يحدد معالمها.

◀ يجب ألا نحدد وقتاً للقراءة : فمن الممكن أن تصحب الأم طفلها وهي تعد الطعام وتقرأ له وهي تتم عملها ، أو تأخذ القصة عند طيبه وتقرأ له أثناء الانتظار مثلاً .

◀ عندما تقطع قراءة الأم زيارة أو تليفون مثلاً: يجب أن تضع علامة على الجزء الذى توقفت عنده وتكمل فيما بعد ولا تنهى قراءتها عند هذا الحد حتى لا تفقد أهمية القراءة لديه .

◀ تشجيع الطفل: لو كان يستطيع القراءة بمفرده لا بد أن تشجعه أمه على ذلك وتتركه يقرأ لها وتحمله بصبر بل تشجعه أيضاً .

◀ تعليمه فن الإنصات أو الاستماع : يجب أن نمنح الطفل الوقت ليكمل أفكاره ويشرح لنا عما يقرأ، ويجب أن نشاركه ما يقول ونستمع له جيداً وبصبر واهتمام، فمهما كان وقتنا مشغولاً فمن الضروري أن نمنحه الوقت الذى نشاركه فيه أفكاره حتى يتعلم ويحس ويشارك أيضاً .

◀ اكتب مع طفلك : يجب أن نشارك الطفل فى الكتابة بأن نرسم له حروف اسمه ثم نجعله يقرأها، ثم يقلدها فى كتابتها ليعرف الفرق تدريجياً بين القراءة والكتابة، والمشاركة له ستجعله يشعر بالسعادة لأن بينه وبيننا عملاً مشتركاً ننجزه سوياً .

◀ شجع الطفل على الرسم: إن استخدام الطفل للألوان والأوراق الملونة يبهره، وإذا تركنا له الحرية ليعبر عن نفسه سينمو خياله وتكون لديه القدرة على الإبداع مع استطاعته وبسهولة مسك القلم وتحريكه .

◀ استخدم مكتبتك المنزلية أمامه: إن الطفل يحب التقليد، فلا مانع من أن نضع بعض الكتب التى تخصه على أحد الرفوف ، فهذا سيساعده ويجعله يشعر أنه مثل الكبار حين يمد يده ويأخذ الكتاب ويطلع عليه .

◀ نقرأ له أسماء المحلات الموجودة بالطريق أثناء السير، ونطلعه على بعض الأشكال المربعة والمستطيلة والدائرية... إلخ، ونعرفه الفرق بينها.

وفي الحقيقة الطرق كثيرة وعديدة وتختلف حسب استعداد الطفل الذي لا بد ألا نفرض شيئاً عليه، بل نعلمه ما يريد أن يتعلمه، وبالطبع بالترغيب منا - لأنه إذا أراد أن يتعلم سيتعلم سريعاً .

#### • بالنسبة لدور المدرسة في حل تلك المشكلة :

◀ على المعلمة عند ملاحظتها هذا على الطفل أن تخصص له وقتاً منفرداً مستخدمة الاستراتيجيات الخاصة بصعوبة التعلم في التعامل معه .

◀ وكذلك الابتعاد عن تكثيف الواجبات المنزلية المعطاه للطفل الضعيف لتقويته، لأن هذا قد يؤدي لنتيجة عكسية حيث إن الجهود الذي سيبدله الطفل سيكون مضاعفاً مقارنة بالطفل العادي مع قدرته على التعلم الأضعف فسيصاب حينئذ بالإحباط مع زيادة كرهه للمذاكرة .

◀ وحتى يكون الطفل منتبهاً أثناء الشرح - سواء للمعلمه أو لأمه - انتباهاً تاماً لا بد أن يكون من يشرح له هادئاً، وأن يكون الشرح بصوت مرتفع واضح ومتنوع النبرات حتى يجذب انتباهه .. فإن كان الشرح بطيئة صوت واحدة وعلى وتيرة واحدة يجعل الطفل يمل وينصرف عنه ، وكثيراً ما نسمع التلاميذ يقولون بينهم وبين بعضهم إن أحد المدرسين حصته "بِتَيْيم" .

- والأجمل والأفضل لو استخدم المدرس وسائل توضيحية مبهرة وملفتة للنظر أثناء الشرح كالحرائط مثلاً، أو يقوم بعمل تجارب عملية أمامهم .. أو يستخدم الطباشير الملون واللوائح الإيضاحية وخاصة للمرحلة الأولى، فكل هذا يزيد من انتباه الطفل .

- ومن المهم ألا تتعامل المعلمة مع هذا الطفل على أنه كم مهمل وأن تراجع عن غير قصد وأنه ليس غيباً ولكنه لديه إعاقة مثل أية إعاقة تسمى "صعوبة التعلم" .

#### • وبالنسبة للمواد الحسابية :

◀ الكمية يجب أن تتطور حسب سن الطفل ونموه العقلي والإدراكي .. فمثلاً

الطفل في مراحلها الأولى نعلمه النظام العددي وطريقة سيره، ثم نطرق في المرحلة الثانية لقراءة الأرقام وكتابتها، ثم تتطور فيما بعد للجمع والطرح والضرب... إلخ.

﴿ فمع كل مرحلة يحدث تطور.. وما علينا إلا بالتحلى بالصبر حتى نعبر بالطفل ونوجهه التوجه الصحيح.﴾

للم ولهم وهكذا إن قدرة الطفل على التفكير تنمو وفقاً لخطوط النمو العامة، وتسير من إدراك العلاقات البسيطة إلى المركبة.. ولذا يجب أن نراعى أن تكون الوسائل التعليمية - سواء أكانت بالطرق التقليدية أم بطرق اللعب- التي نبثها للطفل مناسبة له في كل مرحلة عملية بقدر الإمكان، وأن تكون العلاقات المطلوبة من الطفل متدرجة فتبدأ بسيطة في إدراكها واستنتاجاتها وتتفق وطبيعة نموه العقلي وسنه .

● وأخيراً.. هناك نقطة بسيطة لا تلتفت إليها الأم أو المعلمة، وقد تكون عواقبها النفسية جسيمة، وهي أنه أحياناً تسرف الأم أو المعلمة في القسوة أو التدليل أو التحقير للطفل، ونحن نعلم أن الطفل بدوره وعن طريق إدراكه للموقف الذي يحدث له إما أن ينقل إدراكه للواقع المعاش للشعور أو اللاشعور.

وإذا كان هذا الإدراك معتدلاً سيظل في شعوره وسينمو معتدلاً نفسياً، أما إذا كان هناك إسراف سيملاً اللاشعور بالكبت والعقد وسيشعر الطفل حين يكبر بالنقص أو التكبر بصورة لا يرضى عنها المجتمع ويصبح مريضاً نفسياً .  
ولا بد من تشجيع الطفل سواء أكان منزلياً أو مدرسياً لرفع معنوياته وتخطي العقبات التي تواجهه.

للم ولهم وينصحنا علماء النفس أيضاً بممارسة الألعاب التي تنمي ذكاء الطفل وتساعد على التعلم بسهولة وبدون ضغوط.. فهل حقيقى يمكن أن ننمي ذكاء الطفل عن طريق تعلم أشياء بواسطة اللعب الذى يحبه ويرغبه ويقضى جل وقته فيه؟

حقيقى يمكن أن نمى ذكاء الطفل إذا تفهمنا كيف يفكر.. فإذا تناولنا الطفل وتفكيره وهو ما نحن بصدده - فسنجد أنه فى سن السادسة أو السابعة يصعب عليه التفكير مجرداً، بل نجد أنه يستعين فى تفكيره بالصور البصرية للأشياء التى يلاحظها فى حياته اليومية .

ويبدأ تفكير الطفل فى اتخاذ صيغة واقعية وترك الخيالات، ويتعلم الأمور التى لا تحتاج لمجهود عقلى عنيف .. فهو يميل لحفظ الأغانى والأناشيد، أو ما يمكن أن يستوعبه استيعاباً آلياً .

ومن الملاحظ أن الطفل بطيء التعلم يكون سريع النسيان كذلك !

ويستمر تطور الطفل التفكيرى مع الوقت ومع سنوات الدراسة .. ففى أخريات المرحلة الأولى مثلاً من الممكن أن يدرك المعانى الكلية .. فيستطيع أن يعرف ويدرك معنى التعاون والديمقراطية .... إلخ.

لكن ليس بطريقة تجريدية أى مجرد اصطلاحات ولكن بربطها بالممارسات اليومية، ومن الممكن أن نوضح له مثلاً التعاون بمجموعة تتعاون فى عمل معين... وهكذا .

ونجد أن طفل السادسة فى حاجة لكتب قراءة مصورة ، بينما طفل التاسعة مثلاً يميز بين المترادفات ويكتشف المضادات ويقراً ليفهم وتلذ له القراءة الصامتة .

والهدف من القراءة الصامتة فى هذه المرحلة يكون لتنمية مجموعة من الاتجاهات والميول السليمة.. أى لفهم المعنى واكتساب معلومات جديدة وللتسلية أيضاً.. وخاصة أن الطفل فى هذه السن كثيراً ما يسأل عن فوائده الأشياء وطرق استعمالها.

لذلك يجب أن نتوخى فى مادة القراءة الإجابة عن تساؤلاته، ومثل هذه الأمور تتكرر فى العمليات الحسابية وبقية المواد. ولذا فكل سن لها قدراتها الاستيعابية وتفكيرها وبالطبع يجب أن توضع المناهج التعليمية على هذا الأساس .

- ويجب أن يتعامل الأبووان أو المعلمون على هذا الأساس، فكل مرحلة سنية لها حدودها الإدراكية والسمعية والبصرية وأيضاً الانفعالية .
- للـ وعلينا ألا ننسى أن مراحل التفكير عند الطفل ثلاث مراحل وهي :
- ١- مرحلة العد والتعداد: وهي تقع في حوالى سن الثالثة والرابعة .
  - ٢- مرحلة الوصف : وهي تقع في حوالى سن السابعة والثامنة .
  - ٣- مرحلة التفسير : وتقع في حوالى الثانية عشرة والثالثة عشرة .



## الطفل و"فوبيا" الخوف من الامتحانات

هل يعتبر الخوف من الامتحانات ظاهرة صحية أم مرضية؟

بعض الأطفال ينزعجون جداً من هذا الموضوع لدرجة أن يتمنوا الموت على الذهاب للامتحان، حتى أننا نجد منهم من يصاب برعشة وبرودة في الأطراف قبل الامتحان، والبعض قد يصاب بمغص أو قىء شديد، وغيرهم يصاب بتشنج عصبى في اليد والرجل... إلخ.. ويعانى بالطبع معهم أولياء الأمور.

فماذا نعمل حيال تلك الحالات لو حدثت لأحد الأبناء؟

يقول علماء النفس إن الخوف في تلك الحالة ظاهرة صحية وطبيعية لأن الإنسان غير المبالي بالمواقف الصعبة يوجد لديه خلل نفسى.

أما عن الأمراض "السيكوسوماتية" وهى الأمراض العضوية النفسية التى تواجه الطلبة أثناء الامتحانات فهى كثيرة جداً ولا حصر لها كالصداع والحكة واحمرار العينين وآلام المعدة... وما إلى ذلك.

وهذه الأمراض عضوية نفسية ولا تزول إلا بزوال السبب، أى بانتهاء الامتحانات وسببها الأساسى القلق، وللقلق تأثير مختلف من شخص لآخر.

### • وقسم المختصون قلق الامتحان لنوعين:

**النوع الأول:** هو القلق قبل الامتحان، وهذا يمكن للأهل والأسرة أن يسيطروا عليه بمحاولة بث الطمأنينة فى نفس الطالب، وتشجيعه وإشعاره أن مستواه معقول وأنه سوف يحصل على النجاح بإذن الله.

**النوع الثانى:** وهو القلق أثناء الامتحان أو قبله مباشرة وهذا لا حيلة لنا فيه لأنه سيزول بمجرد انتهاء الامتحانات.

• ومن الأمراض النفسية التى قد يصاب بها الطفل أثناء فترة الامتحانات

الإحباط من كثرة التوجيهات الأسرية، فنجد بعض الأمهات تمنع أطفالها من اللعب بتاتا، أو رؤية التلفزيون، أو مقابلة الأصدقاء في الفترة السابقة للامتحانات مما قد يدمر نفسية الطفل، وهذا خاطئ بالفعل لأن لكل منهم طاقته.

وعلى كل أم أن تساعد طفلها بأن تبسط له الأمور بدلاً من تعقيدها وألا تبدى قلقها وتوترها.

وعليها أيضاً أن تكثر من العصائر والأكلات التي تعطيه طاقة وتكون خفيفة في نفس الوقت وسيمر الأمر بخير.

### ❖ رويضة لخوض الامتحانات بسلام:

**أولاً:** لتضمني - سيدتي - أن يحصل طفلك على درجات مرتفعة، وربما النهائية يجب أن تساعدته وتنمي لديه الإحساس بالمسئولية منذ الصغر، ولتفهميه مدى أهمية الإنصات في الحصة والسؤال عما لا يفهم، وأن تراجعى معه ما أخذه يوماً بيوم وتحددى له وقتاً في نهاية الأسبوع لمراجعة ما أخذه، لكن لا ترهقيه ولا بد من وقت للترفيه له في الإجازة بالطبع.

**ثانياً:** عليك أيضاً أن تنصحيه - إذا كانت سنه تسمح بذلك - بأن يدون كل ما يخبره به المدرس قبل الامتحان، وأن يقدر الوقت المناسب لمراجعة كل مادة بمساعدتك بالطبع، وأن تقومى بعمل اختبارات له غير تعجيزية لطمأنته والاطمئنان عليه، على أن تنهى كل المراجعات قبل الامتحان بيوم على الأقل.

**ثالثاً:** بالنسبة لمراجعة الامتحانات نفسها، المفروض أننا قد ذكرنا المادة كلها من قبل، ولذا سنركز على مراجعة واستيعاب النقاط الرئيسية والخطوط العريضة للمادة وعدم قراءة الفصول التي لن يسمح الوقت بمراجعتها.

**رابعاً:** قبل الامتحان لا بد من أخذ قسط وافر من النوم ومحاولة ممارسة الحركات الرياضية التي تساعد على شحن الذهن وعدم التفكير فيما سيأتى وما لا سيأتى من أسئلة.



**خامساً:** الذهاب إلى الامتحان مبكراً، وعدم محاولة مراجعة أى شىء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان مع التأكد من مكان وموعد الامتحان، والتأكد أيضاً من أن جميع الأدوات التى ستستخدم في الحل موجودة كالأقلام والمساطر... إلخ.

**سادساً:** لا تدعى طفلك يذهب للامتحان بمعدة خاوية، بل اعطه بعضاً من البسكويت أو الحلوى معه.

**سابعاً:** وضحى لطفلك أن الامتحان فرصة لعرض ما ذاكره، وبشى فيه الثقة بنفسه، وافهميه أيضاً أن هناك وقتاً محدداً لا بد أن ينظمه في حل الأسئلة والمراجعة التى يجب أن يخصص لها وقتاً.

**ثامناً:** وانصحيه أن يبدأ بالسهل حتى ينتهى منه بسهولة، لأنه لو بدأ بسؤال صعب ممكن يضيع وقته في التفكير، وممكن أيضاً أن يشوش على معلوماته.

**تاسعاً:** وانصحيه أيضاً ألا يتحدث مع غيره قبيل الامتحان لأن قلق البعض سيثقل إليه بل يذكر نفسه أنه مستعد وأنه سيجابوب جيداً.

**عاشراً:** وعليه عند دخول لجنة الامتحان وتلقيه ورقة الأسئلة عليه أن يتصفحها بدقة، وأن يخصص مدة كافية لكل سؤال، ولا يجعل واحداً يجور على وقت الآخر.

**أحد عشر:** ووضحى له أنه يمكنه أن يجعل صفحة مسودة يكتب ملاحظاته والأفكار التى سيستخدمها في حل الأسئلة حتى لا تضيع منه الإجابات، ولكن بسرعة وباختصار ويشطب عليها في النهاية.

**اثنا عشر:** ولا تنسى أن توضحى له أن المراجعة مهمة جداً، وأن يقاوم رغبته في تسليم الورقة قبل باقى الطلبة وفور الانتهاء من الإجابة عن الأسئلة.

**وأخيراً..** هذه الوصفة السحرية لحصول أبنائنا على الدرجات النهائية مدناً بها "جوزيف لندز برجر" من جامعة "سانت توماس" من خلال بحثه عن استراتيجيات المذاكرة والإرشادات الدراسية.

## الفصل العاشر

### أمراض غير نفسية وتحتاج لعلاج نفسي

- الطفل ومرض التوحد !
- الطفل ومرض التخلف العقلي !
- الطفل المنغولي (متلازمة داون) !



## الطفل ومرض التوحد (Autism)

### أسبابه - طرق علاجه

يجلم كل منا بأن ينبغي أطفالاً في كامل الصحة والعافية.. ولكن قد تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن - كما يقولون- ونفاجأ بطفل مريض بمرض من الصعب شفائه لصعوبة تشخيصه والسيطرة عليه وهو مرض " اضطراب التوحد" أو " الذاتوية".

وصعوبة تشخيصه تأتي من تشابهه مع أمراض أخرى كمرض فرط الحركة أو الفصام أو التأخر العقلي وغيرها.

والتوحد هو اضطراب في التواصل يصيب طريقة الطفل في التصرف والتفكير والاتصال والتفاعل مع الآخرين، وهو بمثابة إعاقة في النمو قد تستمر طيلة عمر الفرد وتؤثر على الطريقة التي يتحدث بها.

ويعتبر مرض التوحد أكثر شيوعاً عند الأولاد منه عند البنات، وعادة ما يتم تشخيص حالة الطفل ما بين ١٥، ٣٦ شهراً من العمر وأحياناً أكثر من ذلك .

وليس للمرض علاقة بالحالة الاجتماعية ولكنه يؤثر على ثلاثة محاور مهمة: وهي المهارات الاجتماعية، والتواصل، وبعض السلوكيات الأخرى.

وتشخص المرض مراكز متخصصة تستعمل اختبارات عالمية معتمدة مثل اختبار ADI,ADOS

وتختلف أعراض التوحد من طفل لآخر، فالبعض لديه أعراض خفيفة فقط ويستطيع العيش بشكل مستقل، في حين يكون المرض أشد عند آخرين.

ويحتاج الطفل في حالة التوحد الشديدة للدعم المستمر طيلة الحياة من أجل العيش والعمل.

لـ وهناك عدة أشكال للتوحد منها :

١ - التوحد التقليدي **Clasical Autism**

٢ - اضطراب اسبرجر **Asperger's Disorder**

٣ - اضطراب ريتز **Rett's Disorder**

٤ - الاضطراب التفككي **Disintergrative Disorder**

٥ - وجود بعض سمات من التوحد **PDD NOS**

لـ الآن يراودنى سؤال : هل هناك أسباب للإصابة بمرض التوحد؟!

• قد يرجع البعض أسباب التوحد لعاملين أساسيين لدى الطفل وهما :

١ - عوامل جينية وراثية وتمثل من ٣٪ إلى ٧٪.

٢ - عوامل خارجية كتلوثات البيئة مثلاً.

ولكن هذا ليس مؤكداً، فحتى الآن لا يُعرف سبب واضح للمرض، وتركز الأبحاث حول احتمال مسؤولية الخلل الكيماوي في الجسم على مستوى الدماغ أو المورثات أو الجهاز المناعي فكلها قد تتدخل في آلية حدوث المرض. ومن المسببات القليلة التي قد تؤدي إلى الإصابة بالتوحد إصابة الطفل بـ **pku** وبـ **tuberous sclerosis** ولكن معظم الحالات لا يعرف سببها.

وقد حدث بعض التقدم خلال الخمس سنوات الماضية في علم الجينات الوراثية وتعرف البعض على بعض الجينات المسببة للإصابة بالتوحد، ومع ذلك تظل هي الأكثر تعقيداً، فقد تشتمل على ٥ : ١٥ من الجينات المؤدية للإصابة بهذه الإعاقة بالإضافة إلى عوامل بيئية .. فهل توجد أعراض معينة يمكن أن نكتشف عن طريقها هذا المرض مبكراً؟!

الحقيقة أن أعراض التوحد تختلف من طفل لآخر، وتكون ما بين

الخفيفة والشديدة فيما يتعلق بقدرتهم على التواصل وعملية التفكير والتفاعل الاجتماعي.

ويكون من الصعب تشخيص المرض في كثير من الحالات بسبب كون المظهر الجسدي الفيزيائي للطفل المصاب بالتوحد طبيعياً.

وأيضاً بسبب اختلاف تطور الأطفال الطبيعيين فيما بينهم، حيث يكون التطور لدى حوالي ثلث الأطفال المصابين بالتوحد تطوراً أقرب إلى الطبيعي خلال السنة الأولى، أو السنتين الأولى والثانية من العمر، ثم يبدأ لديهم التدهور الاجتماعي والكلامي الخاص بالتوحد فيما بعد.

### ⬅️ وأبرز أعراض مرض التوحد :

- خلل في تواصل الطفل مع من حوله، ونقص الإدراك بوجود الآخرين بما فيهم الأب والأم .
- تأخر تطور الكلام عنده مع إصدار أصوات غير مفهومة، وأحياناً يقوم بخبط الرأس في الجوامد أو الحائط، والصر على الأسنان .
- انعدام النظرة التفاعلية للعين الدالة على الفهم أو قبول أو رفض ما يقال أو ما يحدث حول الطفل .
- يقوم بحركات متكررة غير مفهومة وليس لها هدف واضح، مثل حركات ثابتة للأصابع أو الأيدي .
- ميل الطفل لتكرار نفس الكلمات، وتكلمه بوتيرة متكررة تفتقد لتغير الإيقاع والنغمات .
- ميل الطفل أيضاً لتكرار نفس التصرفات، ونفس الدائرة الضيقة من الاهتمامات كالقفز واللف في دوائر .
- الميل للقيام بحركات مكررة مثل تكرار رمي الأشياء وتكرار حركات الهز و الخفقان في اليدين .

- حب اللعب على إنفراد والميل للبقاء وحيداً مع عدم الاكتراث بالأطفال ممن يلعبون حوله، وعدم بحثه عن مساعدة أحد لجلب الطمأنينة إليه.
- صعوبة التواصل البصري بالعينين مع الآخرين، والتوقف الفجائي عن التكلم بشكل كامل لفترات.
- حب ترتيب الأشياء و فرزها حسب الألوان، وميله لثبوت روتين يومه وعدم تغييره، وفي حالة تغييره يحدث هياج واضطراب شديدان لدى الطفل بدون سبب منطقي .
- عدم قدرة الطفل على تلبية حاجات التواصل مع المحيطين به، وتجنبه للاحتكاك الجسدي مع من حوله.
- نادراً ما يلعب الطفل التوحدي الألعاب المثيرة و التخيلية كاللعب بالعرائس أو العريبات أو تقليد الأم في حركات الصلاة أو المطبخ كما يفعل الكثير من الأطفال.
- تتنابه نوبات من الغضب الطويلة لأنه لا يستطيع التعبير عن نفسه، وهو لا يخشى من المخاطر.
- لا تبدو عليه بوادر التأثر بالعاطفة أو إظهارها، فهو لا يفهم مشاعر الناس أو تعبيرات وجوههم.
- قد يكون كثير الحركة أو بالعكس قليل النشاط، ويضحك أو يبكي أحياناً دون سبب أو مبرر.
- عدم الاكتراث للمناشدة الصوتية عند طلبه باسمه أو توجيه سؤال ما إليه.
- إظهاره لردود أفعال غريبة للمؤثرات الحسية خاصة للأصوات العالية المفاجئة.

• سيطر على الطفل طقس أو تصرف معين، كأن يلعب بجزء واحد من اللعبة و ليس كلها مثلاً.

■ فإذا أبدى الطفل أي من الأعراض السابقة بشكل ثابت، فمن المرجح أن يكون لديه حالة "التوحد" وعادة يظهر على الطفل المريض أكثر من عرض من هذه الأعراض، علماً بأنه مع اختلاف شدة المرض بين الأطفال فإن الشيء الثابت بينهم جميعاً كمصابين هو عدم القدرة على التواصل والتفاعل مع الآخرين.

لـ كيف يتم تشخيص التوحد عند الطفل؟

تشخيص التوحد ليس سهلاً لتشابهه مع أمراض أخرى، ولذلك من المهم عند الاشتباه به أن يقوم الوالدين بطلب رأى الاختصاصى والخبير فى هذا المجال، والذي يتم من خلال مراكز متخصصة وباختبارات عالمية - كما سبق وقلنا-.

ولا يوجد فحص واحد مشخص للتوحد، وقد يقوم الطبيب بعدة فحوص لاستبعاد أمراض أخرى قبل أن يضع تشخيص مرض التوحد، وقد يحتاج الأمر لاستشارة طبيب الأمراض النفسية أو العصبية عند الأطفال.

ولذا يجب على كل أب أو أم ألا يتأخرا فى طلب رأى الطبيب إذا كان لديها طفل عمره سنة، ولا يقوم بأية إيماءات، وتكون لديه بعض من تلك الأعراض السابق ذكرها، ولا يجب الإنتظار حتى يصبح عمره سنة ونصف مثلاً!

سؤال يراودنى الآن: هل هناك علامات معينة يمكن للأهل بواسطتها اكتشاف هذا المرض مبكراً قبل أن يتعدى الطفل السنة والنصف؟

بالفعل أفادنا المتخصصون بوجود العديد من العلامات التى يجب أن يقف عندها الأهل.. بالطبع لن يصاب الطفل بها كلها ولكن واحدة منها تكفى لعرضه على المختص سريعاً.



ومن هذه العلامات:

- لا يقوم الطفل الدارج (أول المشي) بالإلتفات لمصدر لفظ اسمه حينما ننادى عليه.
  - لا يقوم الطفل الصغير بالنظر إلى ما يشير إليه أحد الوالدين بالقول: أنظر إلى .....
  - لا يقوم الطفل بتقديم نفسه للأهل عند قيامه بعمل ماء، أو بحمل شيء ما.
  - تأخر اكتساب الطفل الصغير لمهارة الإبتسام.
  - فشل الطفل في التواصل البصري بالعينين مع الأهل.
  - وهل تمكن معالجة المرض في تلك الحالة إذا اكتشف مبكراً؟
- نعم تمكن معالجة المرض حينئذ، وأساس المعالجة هنا يكون بوضع برنامج علاجي مبكر وخاص، طويل الأمد من قبل فريق متخصص، وهذا في حالة اكتشافه مبكراً.
- والخطوات التي يجب علينا اتخاذها حين الاكتشاف المبكر لهذا المرض:
- في تلك الحالة سيتعاون للإشراف على حالة الطفل فريق متكامل وذلك الفريق يمكن أن يشمل:
- ١- طبيب أطفال متخصص في تطور نمو الطفل.
  - ٢- طبيب الأمراض النفسية عند الأطفال.
  - ٣- طبيب متخصص في الكلام و اللغة.
  - ٤- مساعد إجتماعي متخصص.
  - ٥- أستاذ متخصص في تدريب الأطفال ذوي الحاجات الخاصة.
- ويعتبر وضع الطفل تحت إشراف فريق كهذا مهماً للغاية لأنه سيؤمن

الخدمات العلاجية والتثقيفية للطفل من خلال برنامج خاص ودقيق وسيركز العمل على تعليم الطفل كيفية التواصل مع الآخرين عن طريق الكلام، وبطرق أخرى مثل الإشارة والرسوم.

واستخدام لغة الإشارة سعياً لإخراج الطفل من دائرة اهتماماته الضيقة وجذبه نحو أشياء جديدة بطريقة التشجيع الإيجابي ومن خلال وضعه في أجواء إجتماعية.

وقد يحتاج بعض الأطفال المصابين بالتوحد لبعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب التي تخفف من الحركات المكررة.

وقد يحتاج آخرون غيرهم للمهدئات لتخفيف فرط النشاط أو مضادات الاختلاج أو مضادات الذهان.

للأسف والأفضل أن يتم هذا الإشراف في مركز متخصص لمعالجة مثل هذه الحالات حيث بدأت هذه المراكز بالتواجد في أكثر البلدان، وقد يكون مناسباً في حال عدم توافر مثل هذه المراكز وضع الطفل في المدرسة العادية أو مدرسة خاصة توفر الوسائل التعليمية والتثقيفية الداعمة لمثل هذه الحالات.

• ويشمل برنامج العلاج أيضاً تخفيف المعاناة عن الطفل من خلال توفير ما يلي في المركز:

١- القليل من الأبواب والمسالك.

٢- توفير حمام في الصف أو قريب من الصف.

٣- قاعة خاصة للتعليم فيها أدوات الشرح والتعليقات.

٤- قاعات خاصة للتعليم الخاص وأخرى للتعليم الجماعي.

• وللأسف قد يجد بعض الأهالي ممن لدى أطفالهم حالات شديدة من التوحد أن وجود الطفل يستنزف طاقاتهم ويحرمهم العيش بشكل طبيعي،

وفي نفس الوقت لا يستطيع هذا الطفل الاستمرار في المدرسة العادية ويحتاج هؤلاء الأطفال في تلك الحالة للإقامة في المركز الخاص بالتوحد.

### ١٤ كيف يمكن للأباء مساعدة أبنائهم المصابين بالتوحد؟

يسبب علم الوالدين بتشخيص التوحد عند طفلهم الكثير من القلق والتشويش، حتى أنهم قد يغضبون ويحاولون رفض التشخيص وعدم قبوله في البداية، وهم بهذه الحالة بحاجة للدعم النفسي ومن ثم تركيز الجهود على كيفية علاج الطفل ومساعدته على النمو الطبيعي ما أمكن.

ولذا على كل شخص مسؤول عن طفل لديه التوحد أن يعلم أن هذا الطفل يتعلم بشكل رئيسي من خلال اللعب، وعليه بالتالي مشاركته فيه.

### ١٥ وإليكم ببعض النصائح للتعامل مع الطفل المصاب بالتوحد:

**أولاً:** حاول أن تكون متفقاً مع طفلك، ويكون لديك إلى حد ما روتين منزلي وأيضاً روتين خارج المنزل.

**ثانياً:** واجعل لطفلك مكاناً يشعر فيه بالراحة والأمان.

**ثالثاً:** قم بالثناء على طفلك كلامياً وعزز ثقته بنفسه، فعند قيامه بعمل ما كافئه بأن تتركه يلعب مع لعبته المفضلة لفترة إضافية مثلاً.

**رابعاً:** قدم له المعلومات عن طريق الصور والرسوم ولغة الإشارة والرموز إضافة للشرح بالكلام.

**خامساً:** اظهر له الحب والحنان ما أمكن حتى لو رفض هذا.

**سادساً:** حاول أن تضم طفلك إلى مجموعة الأطفال المصابين بمرضه للعلاج الجماعي إذا تواجد بعضهم في منطقتك.

**سابعاً:** ويجب أن نتحلى بالصبر في معاملة هؤلاء، فهم ليس لهم ذنب فيما أصابهم، ولا ننسى أن أطفالنا أكبادنا وفلذاتنا.

• وأخيراً.. يجب أن نتنبه إلى أن هذا الطفل التوحدي لديه مشاعر وأحاسيس أيضاً، وتختلف من طفل لآخر حسب شدة المرض، وإحساس هذا الطفل أعلى من الطبيعي، فهو لا يعرف الكذب أو النفاق في كلماته لدرجة إنه قد يجرح من أمامه أحياناً، ويعتمد على قلبه في تلك الأحاسيس.

وبعض هؤلاء الأطفال لديه مهارات قد تكون عالية، وقد تكون نسبة ذكائه مرتفعة وتمكنه من أداء أنشطة أكثر تعقيداً، وفي تلك الحالة لا بد أن نساعد على تنمية مهاراته فهو في أشد الحاجة لذلك.





## الطفل ومرض التخلف العقلي وكيفية قياس القدرات العقلية لديه

عادة ما نصنف الناس في حياتنا اليومية إلى أسوياء أو عاديين، أو ممتازين أو موهوبين أو ضعاف العقول.

«والواقع أن أساس هذا التقسيم لا غبار عليه، إذ إننا نصف الناس على أساس تكيفهم مع العالم الخارجى بطريقة صحية سليمة، فمثلا الناس العاديون يتيح لهم تكوينهم العقلي أن يسلكوا سلوكاً مستقلاً إذا واجهوا موقفاً اجتماعياً معيناً بشكل إيجابى فعال.

«أما الممتازون أو الموهوبون فإنهم رغماً عن صحة تكيفهم مع المجتمع الخارجى إلا أنهم يحاولون إجراء بعض التغيير فيه إلى ما يعتقدون أنه أحكم وأصح.. وأولئك هم المسئولون عن الحضارة وتقدم الجنس البشرى.

«أما ضعاف العقول أو المتخلفون عقلياً فأولئك فئة من المجتمع تحتاج منا لتوجيه خاص ورعاية معينة نظراً لعجزهم عن التوافق مع المجتمع الخارجى، وهناك نسب ذكاء يقيس على أساسها العلماء مدى هذا التخلف.

• وعموماً.. مرض التخلف العقلي ليس مرضاً نفسياً في حد ذاته، ولكنه قد يحتاج في مراحل كثيرة للعلاج النفسى.

للأسئلة والسؤال الملح هنا.. هل هناك أسباب للتخلف العقلي؟!

نعم هناك أسباب لذلك سنتناول بعضها ومنها:

أولاً: إن الجهاز العصبى للإنسان يعتبر من أكثر الأجهزة التى تتعرض للتشوهات الخلقية، وغالباً ما تحدث هذه التشوهات فى الأسابيع الأولى للحمل أى فى الفترة ما بين ٦:٣ أسابيع، وتصيب هذه التشوهات إما المخ أو الحبل الشوكى أو كليهما.

وحتى الآن لا يعرف على وجه التحديد السبب الذي يؤدي لحدوث خلل معين أثناء تكوين بعض أجهزة الجسم، غير أن هناك تفسيرات للأطباء كلها عبارة عن نظريات قابلة للجدل والبحث.

**ثانياً؛** وجدت علاقة وثيقة بين أحد أفراد فيتامين (ب) وهو ما يسمى بحمض الفوليك وبين العيوب الخلقية في الجهاز العصبي، أى أن نقص هذا العنصر في دم الأم يؤدي في كثير من الأحيان لظهور هذا العيب في الجنين.

• ولذا بادرت كثير من الدول لوصف حامض الفوليك كمكمل غذائي لجميع الأمهات خصوصاً في الشهور الأولى أو بعد الزواج مباشرة حيث إن هذا الفيتامين "فوليك أسيد" يمنع أمراضاً خطيرة، الكثير منها ليس له علاج، وأقراصه ليس لها آثار جانبية .

**ثالثاً؛** هناك أيضاً التلوث البيئي والغذائي، وهو سبب أساسى للإصابة بالتشوهات الخلقية التى تصيب الأجنة.

**رابعاً؛** والسبب الرابع له بعد دينى اجتماعى حيث إنه أصبح فى الإمكان تشخيص هذه الأمراض عن طريق تحليل عينة من السائل الأمينوسى المحيط بالجنين، فإذا وجد أن الجنين سوف يولد بعاهة مستديمة خصوصاً فى الجهاز العصبى يتم التخلص منه مبكراً حتى لا تتحمل الأسرة أو المجتمع طفلاً معاقاً.

• ولكن من الصعب تحقيق هذا النظام فى مصر، لأن هذا التحليل لايجرى إلا فى حالات قليلة ونادرة، وحتى لو اكتشف هذا فإنه من الصعب اتخاذ قرار بإنهاء الحمل لأن هذا غالباً ما يكون بعد الشهور الثلاث الأولى.

**خامساً؛** يقول أساتذة المخ والأعصاب إنه فى مقدمة تلك الأمراض المسببة للتخلف مرض "استسقاء المخ" وهذا يعنى وجود مياه أو سوائل بصورة غير طبيعية، فالمعروف أن المخ يحتوى على السائل النخاعى وله وظيفة فسيولوجية، كما أنه له دور فى حماية أمن الصدمات عن الجهاز العصبى،

وكمية هذا السائل في الأصول الطبيعية لا تتجاوز نسبة ١٠٪ من حجم الجهاز العصبي وإذا زادت عن ذلك أصيب الشخص باستسقاء الرأس والذي يعد أكثر شيوعاً في الأطفال عن البالغين.

• وأولى علامات هذا المرض زيادة حجم رأس الطفل زيادة كبيرة لا تتناسب مع حجم الوجه أو الجسم، فنرى رأس الطفل أكبر من جسمه واتساع اليافوخ الأمامي وبروزه عن سطح الجمجمة لامتلائه بالسائل، أما العين فتأخذ وضع الناظر لأسفل.

**سادساً:** في الحالات المتأخرة يتأخر النمو الجسماني والعقلي للطفل نتيجة لتضخم حجم فراغات المخ لامتلائها بالسائل النخاعي، وبالتالي يزداد ضغطها على القشرة المخية مما يؤدي لضمور تدريجي في أنسجة المخ.

• ويحتاج هذا المرض للأشعة المقطعية لتشخيصه ومعرفة أسبابه وتوضيح موضع الانسداد في مسار السائل النخاعي لتحديد الوسيلة الجراحية المناسبة كما يمكن تشخيصه بالرنين المغناطيسي.

**سابعاً:** هناك أيضاً مرض "فتق الحبل الشوكي" وهو من العيوب الخلقية الشائعة في الجهاز العصبي، وقد يكون مصاحباً لاستسقاء الرأس أو يظهر الاستسقاء بعد غلق هذا الفتق جراحياً بفترة قصيرة.

"فتق الحبل الشوكي" عبارة عن بروز الأغشية المخية عن سطح الجلد في منطقة الظهر مكونة كيساً أو ورماً مائياً يولد به الطفل، وعادة ما يكون هذا الكيس في المنطقة السفلى من الظهر.

ولكن يمكن حدوثه في أي منطقة على طول الحبل الشوكي من أعلى الرقبة إلى نهاية الظهر.

ويحتوي هذا الكيس على سائل نخاعي فقط، أو سائل نخاعي وبعض الأنسجة العصبية كجزء من الحبل الشوكي نفسه، أو الأعصاب الطرفية الخارجة من نهايته.



• وفتق الحبل الشوكى الذى يحتوى على السائل النخاعى فقط بدون أية أنسجة عصبية لا يسبب أية إعاقة للطفل المصاب، حيث يتم علاجه جراحياً بإزالته ويصبح الطفل طبيعياً.

• أما الفتق الشوكى المحتوى على أنسجة عصبية فهو الأكثر شيوعاً حيث تظل هذه الأنسجة طريقها وتفقد وظيفتها وتتكون فى كيس مائى فى الظهر مع ضعف بالأطراف السفلى وعدم القدرة على التحكم فى الإخراج.

• وفى بعض الأحيان قد يتسبب الفتق الشوكى المختفى الذى يكتشف مصادفة فى ظهور بعض التأثيرات العصبية التى تحدث بعد سن البلوغ وتفقد الإحساس فى القدم أو ضعف فى بعض عضلاتها أو عدم القدرة على التحكم فى التبول خصوصاً فى المساء.

**ثامناً؛** هناك عيب خلقى آخر قد يصيب الأطفال وهو "ضيق عظام الجمجمة"، والمعروف علمياً أن الوصلات التى تصل بين عظام الجمجمة المتجاورة تلتحم بعد توقف نمو المخ، ولكن فى حالات نادرة تلتحم هذه الوصلات قبل اكتمال نمو المخ، وبالتالي يضيق تجويف الجمجمة ولا يسمح بنمو المخ لحجمه الطبيعى، وهذا العيب الخلقى يتسبب فى حدوث تأخر فى النمو العقلى عند بعض الأطفال.

وإذا كان الضيق شديداً ومبكراً فقد يتسبب فى التخلف العقلى، وإن اكتشف الطبيب أن صغر حجم الرأس سببه ضيق العظام أو التحام عظام الجمجمة قبل فوات الأوان، عليه أن يتدخل جراحياً لعمل فتحات بالجمجمة تسمح بزيادة حجمها، وتسمح للمخ بالتمدد والنمو الطبيعى، وكلما كان هذا التدخل الجراحى مبكراً كان ذلك أفضل للطفل.

**تاسعاً؛** توجد حالات مماثلة لهذا المرض ولكنها ليس لها علاج أو سبب معروف كأن يكون حجم الرأس أصغر نتيجة لصغر حجم المخ خلقياً، حيث يولد الطفل وحجم مخه أقل من الطبيعى ولا ينمو بصورة طبيعية ويؤدى بالتالى إلى تأخر نمو الطفل جسماً وعقلياً.

• وهذا المرض يختلف عن مرض "ضيق عظام الجمجمة" حيث إن سبب صغر المخ في هذه الحالة بسبب عدم السماح له بالنمو نتيجة لضيق الصندوق العظمي المحيط به وهو الجمجمة.. وفي هذه الحالة العلاج ميسور ونتيجته مرضية لحد كبير لو تم التدخل في الوقت المناسب.

• وأخيراً.. هناك وجهة نظر أخرى للعالم النفسى "شلتس آرسم" حيث يرى أن التخلف قد يكون وراثياً، وقد يكون نتيجة لأمراض أصابت الأم من تسمم أو إشعاعات تعرضت لها أثناء الحمل.

كما أنه من الممكن أن يكون التخلف العقلي نتيجة لأضرار تعرض لها الطفل عند الولادة، مثل نزيف المخ مثلاً.

ويضيف: أحياناً يبدو التخلف العقلي واضحاً في بعض الأسر بصورة ملفتة للنظر، وقد يحدث التخلف أحياناً لبعض الأسر في جيل كامل وخاصة في العائلات مدمنة الخمر.

كما أن هناك بعض الأطفال يتخلفون نتيجة للعلاقات الأسرية السيئة.. وإذا انتقلوا من هذه البيئة في سن الرضاعة لبيئة أخرى ولقوا اهتماماً فإنهم يتطورون ويتقدمون.

• وبعد أن تناولنا الأسباب التي تتسبب في هذا المرض.. هل هناك أعراض يمكن أن تميز الطفل المتخلف عن غيره مبكراً؟

نعم هناك أعراض ومظاهر للتخلف العقلي سنتناولها فيما هو آت:

للأعراض ومظاهر التخلف العقلي :

• يقول "ملر هيجان" العالم النفسى إن التعبير الدارج "التخلف العقلي" لا يدل على عجز في أجهزة الحس، وإنما يدل على عجز في المخ.. ويرجع هذا التخلف بصفة عامة لعدة عوامل إما وراثية أو اجتماعية أو نفسية وأسبابه عديدة ولا حصر لها - كما سبق وأوضحنا-.

• ويقول إنه يمكن التعرف على هذا التخلف في سن الرضاعة.. ويظهر

هذا من أول ضحكة للطفل.. والأطفال المتخلفون يتأخرون في تعلم الكلام، كما تتأخر عندهم مرحلة اللعب عن الأطفال العاديين لأنهم لا يفهمون كيف يلعبون.

فإنهم يلعبون مع من هم أصغر منهم سنًا.. ولا تستغرق ألعابهم وقتاً طويلاً.. كما تأخذ ألعابهم طابع التكرار، بعكس الطفل السليم الذي يكتشف دائماً عن طريق اللعب خواص جديدة للأشياء ويكتسب المهارات.

• ونجد أن المتخلفين عقلياً سريعو الانفعال ويتأثرون بمن حولهم.. لذلك نجدهم ينصرفون عن الدرس بسهولة.. كما أن تفكيرهم متناقض لذا يصعب عليهم تعليل الظواهر، كما يصعب عليهم كذلك فهم المعنويات والاصطلاحات.

• ويزداد فشل المتخلف عقلياً على مر سنوات الدراسة، وذلك كلما انتقل من سنة دراسية إلى أخرى، وكثيراً ما ينحرف التلاميذ المتخلفون بسبب عدم قدرتهم في الحكم على الأشياء، إذ يسهل على الخارجين على نظم المجتمع اقتيادهم لأنهم لا يدركون عاقبة ما يقومون به وخصوصاً أن الانفعالات تؤثر عليهم أكثر من المعايير الخلقية.

وأخيراً.. يجب ألا نحدد العمر العقلي للطفل بالامتحانات فقط، وإنما بالمراقبة الدقيقة له ولفترات طويلة.

• ويجب وضع التلاميذ المتخلفين في المدارس المتخصصة، كل حسب نسبة ذكائه، ويكون ذلك حسب معايير علمية محددة.

• وتجب معرفة التلاميذ المتخلفين ونسبة تخلفهم في وقت مبكر - أي قبل سن المدرسة - وإذا كان يصعب هذا بسبب صغر سنهم، ولكن الأمر يحتاج لمراقبة دقيقة من التربويين والمربيين في مدارس الحضانه.

• وبعد تناولنا للعديد من الأسباب التي تتسبب في هذا المرض والأعراض المصاحبة له.. لا بد لنا أن نقف على طبقات التخلف العقلي حيث يختلف من شخص

لآخر بحسب شدته وخفته.. ننتعرف على نسب الذكاء فى كل طبقة ومدى إمكانية تطويرها.

### لطبقات التخلف العقلى:

ينقسم التخلف العقلى إلى ثلاث طبقات، حيث تختلف نسب الذكاء بين المتخلفين أيضاً تبعاً لها، ولذلك يجب الانتباه لهذا حتى نتمكن من إفادتهم وتنمية درجة ذكائهم إن أمكن.

والحقيقة التى يجب أن ننوه إليها أن هذه الفواصل والتقسيمات ليست دقيقة كل الدقة، والواقع أن ضعاف العقول يمثلون سلسلة متصلة من أقصى درجات الضعف العقلى إلى أفلها.. وسنستعرض هنا كل طبقة لتوضيح الفروق فيما بينها.

### أولاً: الطبقة الأولى:

العتة "idioey": نسبة الذكاء فى هذه الطبقة تكون حوالى ٢٥ درجة فأقل.. وهذه أقل الفئات حظاً فى الذكاء وهى تعتبر أقصى حالات الضعف العقلى، ويكون الضعف فى هذه الحالة شديداً لدرجة كبيرة، بحيث إن المعتوه لا يستطيع أن يدرك الأمور الخارجية إدراكاً واضحاً، ولا أن يعصم نفسه من الخطر الذى يهدد حياته.. والكثير من المعاتيه تعوزهم القدرة على المحافظة على الذات، ولا يستطيعون أداء أى عمل إطلاقاً، بل إنهم فى حاجة إلى من يلبسهم وينظفهم ويعنى بهم فى أنفه الأمور الحياتية مثلهم مثل الأطفال الصغار.

### ثانياً: الطبقة الثانية:

البله "embecility": ونسبة ذكائهم تتراوح فى تلك الطبقة بين ٤٥:٢٥ درجة، وهى المرحلة الوسطى من الضعف العقلى، والبلهاء يتميزون عن المعاتيه فى أنه يمكن تعليمهم وتفهمهم الكثير من الأخطار وطرق المحافظة على أنفسهم ولكنهم لا يرتفعون لطبقة ضعاف العقول.. فهم بالكاد

قابلون لتعلم إجراء بعض الأعمال البسيطة المعتادة تحت الإشراف والمراقبة إلا أنهم عادة غير قادرين على متابعة حياتهم ولا المساهمة المادية في كسب عيشهم.. وهم يحتاجون إلى من يهتم بهم في غسلهم ولبسهم والعناية بهم.. ولا يمكن تعليمهم القراءة إلا بعض الكلمات ذات المقطع الواحد.

### ثالثاً: الطبقة الثالثة:

الضعف العقلي "feeble mindedness or moronity" أو ما يسمى بالخلل الذهني، أو المورونية: ونسبة ذكائهم بين ٦٥:٤٥ درجة.

وهذه المرحلة تكون حلقة الاتصال بين البلهاء والأغبياء جداً "dull" وهم يمتازون عن البلهاء في أنه يمكن تعليمهم بعض الأعمال التي قد تدر عليهم ربحاً أو أجراً يكفي لعيشهم.

وهم يقلون عن الأغبياء جداً في أنهم لا يستطيعون تكييف أنفسهم مع مواقف جديدة خارجة عن نطاق خبراتهم السابقة.. وتنقصهم بعض نواحي النضج العقلي مثل القدرة على بعد النظر وعمل بعض الخطط لمستقبلهم، وعدم القدرة على تحقيق أي خطة تجعل لهم وجوداً مستقلاً بعيداً عن المراقبة أو الإشراف الخارجى.

فمثلاً على الرغم من قدرتهم على كسب قوتهم إلا أنهم لا يستطيعون الإشراف على صرف ما يكسبون، وأحياناً يفقدون القدرة على التمييز بين الخطأ والصواب، كما أنهم ضعاف القدرة على تحمل المسؤولية، وتقوى لديهم الدوافع غير الاجتماعية ومن الممكن أن يصبحوا خطراً يهدد المجتمع.

أما من حيث القدرة التعليمية، فالكثير منهم يمكن تعليمه المبادئ الأولية للقراءة والكتابة والعمليات الحسابية البسيطة وبعض المعلومات المدرسية العامة، وقليل منهم من يستطيع أن يستفيد من التعليم العام، ولذا لجأت الدولة لنظام تعليمى خاص بهم وأقامت لهم مدارس ومراكز تعليمية حتى تمكن إفادتهم والإفادة منهم، فهم ليس لهم ذنب فيما جبلوا عليه وهذه مشيئة

الرحمن - عز وجل - .. وهم من أطلق عليهم أصحاب القدرات الخاصة، ولقد وجهت الدولة اهتمامها الكبير لهم وخاصة في الفترات الأخيرة.

### • ولكن كيف لنا أن نقيس العمر العقلي للطفل؟

يتم قياس العمر العقلي للطفل عن طريق اختبارات معينة بأن نأخذ شريحة عمرية معينة كعينة، ونضع لها بعض الأسئلة المناسبة لسنها.. ثم أقل وأكثر.. فمن يجيب عن أسئلة أقل من عمره فسيكون العمر العقلي أقل.. وإذا زاد سيكون عمره العقلي أكبر، وإذا ثبت مستواه فسيكون عمره العقلي مناسباً لعمره السنى... وهكذا.

### • وهذا يوصلنا لسؤال مهم أيضاً.. هل ذكاء الفرد ثابت أم متغير؟

في الحقيقة نسبة ذكاء الفرد لا يمكن استخلاصها بشكل دقيق في مراحل نموه المختلفة، وذلك لأن العوامل الانفعالية وظروف البيئة تؤثر في سلوكياته وفي الشروط التي يجرى فيها اختبار الذكاء.. فلا توجد ثمة تغيرات في القدرة العقلية بصفة عامة.. ولذا فالخلاصة أن الذكاء نسبة حيوية قابلة للتغير.

### • هل يختلف العمر العقلي للطفل عن السنى؟

لقد لاحظ بعض المعلمين في المدارس أنه يوجد بعض الأطفال غير قابلين للتعلم بمعنى أن قدراتهم على التعلم ضعيفة.. بحيث لا يمكن أن تجدى معهم الأساليب المتبعة مع ذويهم.. ولذا وجب تحديد العمر العقلي للطفل وليس السنى حتى يمكن الوقوف على مدى استيعابه وما يجب أن نمده به من معلومات وتكون ذات فائدة بالنسبة له.

### • إذن ما النسب التي يمكن أن نحدد بها صفات الشريحة العمرية؟

هذه النسب معروفة لعلماء النفس والاجتماع، حيث يعتبرون ضعاف العقول هم الذين تقل نسبة ذكائهم عن ٦٥٪ وبهذا يكون عمرهم العقلي متأخراً عن عمرهم الزمنى.

ولكن لن يلاحظ أحد ذلك في طفولتهم المبكرة لأن الفرق لا يكون

واضحاً، وكلما زاد نضجهم الجسمي وزاد عمرهم الزمني نجد أن الفرق بين العمرين أصبح واضح المعالم.. بحيث يمكننا أن نميزهم بسهولة في سن التاسعة أو العاشرة.

وعلى العكس.. الموهوبون أو العباقرة فإن زيادة أعمارهم الزمنية في مراحل الطفولة المبكرة والمتأخرة قد لا تكون واضحة المعالم، ولكن الفرق بين العمرين قد يبدو واضحاً في مرحلة المراهقة وبعدها بقليل يبدو التمييز واضحاً جلياً.

وأخيراً.. الذكاء لا يقاس بطريقة مباشرة ولكن تظهر الفروق بين الأطفال في أدائهم لبعض المواقف وقدراتهم الكامنة داخلهم وراء هذا الأداء.

ونحن يمكننا أن نميز أنواعاً من الذكاء تختلف باختلاف الأطفال، الأمر المؤكد هو أن ما من طفل يفتقر للذكاء.

**فعلى سبيل المثال:** هناك من يتمتع بالذكاء الخلاق، أو الذكاء في فهم المجرد، أو ذكاء التأقلم مع الظروف الاجتماعية، أو ذكاء البراعة اليدوية، أو ذكاء القلب، أو ذكاء الأرقام... إلخ.

والبعض الآخر قد يتمتع بذكاء بصرى أو سمعى، وغير هؤلاء وهؤلاء من يتمتع بذكاء في الحركة أو اللمس... إلخ.

ولابد من لفت النظر إلى أنه ليس للتخلف مشاكله فقط وإنما كثيراً ما تكون للذكاء مشاكله كالغباء تماماً.. فإذا لم يوجه الطفل الذكى في كيفية استخدامه لذكائه.. اتجه للتعبير عن هذا النشاط العقلى الزائد بأساليب من الممكن أن تضره وتضر من حوله، وهو ما نطلق عليه أحياناً "الشقاوة أو الشيطنة".

• ولكن ما قيمة أن نبحث ونقيس مستويات الذكاء عند الأطفال؟

هناك قيمة مزدوجة لهذا:

أولاً: القيمة التشخيصية وهي تفيد في كشف القدرات الكامنة لدى طفل معين.

ثانياً: القيمة العملية وهي تفيد في كيفية توجيه هذا الطفل نحو العمل الذى يصلح له، وغير ذلك.

ومشكلة الضعف العقلى تمثل مشكلة تعليمية كبرى، حيث إن المتخلف عقليا تكون قدرته على التعليم ضعيفة إلى الحد الذى لا يفيد معه النظام التعليمى المعتاد الذى يتبع مع أقرانه الأسوياء وخاصة أنهم لا يتمكنون من التوافق الاجتماعى السليم، وحاجتهم للغير والمساعدة الخارجية تكون ملححة ولكن لا بد أن يكون الإشراف عليهم على أسس سليمة حتى يمكن أن نصل بهم لمستوى الإنسان العادى أو ما يقارب ذلك.

إذا لو فصلناهم عن الآخرين فى التعليم وأعدنا لهم منهجاً مناسباً لقدراتهم العقلية سيستفيدون جداً، حيث تحتاج تلك الحالات لتوجيه خاص ورعاية معينة نظراً لعجزهم عن التوافق مع المجتمع المحيط بهم.. وهذا التوجيه لا بد أن يشمل أنواعاً من التربية والتدريب تختلف عن تلك التى تمنح إلى الأسوياء من الناس.

#### • فماذا لو تركناهم على حالهم؟!

لو تركناهم على حالهم سيكون فى هذا ضرر علينا وعليهم لأنهم لا يميزون بين الشرعى وغيره، أو بين الصالح والطالح مما قد يسبب أضراراً لهم وللمحيطين بهم.

وفى النهاية.. يمكننا القول بأنه قد يكون الطفل فاشلاً فى دروسه وليس معنى هذا أنه متخلف عقلياً وإنما يرجع فشل الدراسة إلى خطأ الأسرة فى التربية.. وذلك بتعنيف الطفل ومعاقبته باستمرار مثلاً، فيخاف الطفل من العقاب، أو بتدليله الزائد أو بإهماله، والأسباب كثيرة وعديدة.. ولكى نحافظ على أبنائنا لا بد من اتباع المعايير التربوية بعناية.

وأحياناً يتمتع الطفل بقدرة لفظية "قوية" فيكون حدثاً لبق الأسلوب،



سهل التعبير وهذه قدرة خاصة يتمتع بها ربما تضلل المدرس أو الإخصائي في قياس نسبة ذكائه.. فيتخيلون أنه أذكى مما هو عليه.

كما أننا من الممكن أن نجد بعض الأطفال يمتازون بقدرة خاصة في المهارات اليدوية، ومن الممكن تنمية هذا عن طريق المدرسة والبيت.

ولذا قد حثنا العالم "أسرتسكى جلتس" على ضرورة مراقبة الطفل - بصفة عامة - قائلا: "يراقب الطفل أثناء العمل والنشاط للتعرف على ميوله وتخيالاته كما يراقب لمعرفة قدراته مثل الرسم، والقدرة على التعبير بالكلام ودرجة استيعابه، ويجب التعرف على ثروة الطفل اللغوية، كذلك انفعالاته وقدرات جسمه العضلية".



## الطفل المنغولى - أو "متلازمة داون"

أطلق اسم "المنغولى" على هذا المرض لتشابه الأطفال المرضى فى الشكل والملامح وخاصة العينين والتى تشبه لحد كبير الجنس الأصفر، فأطلقوا عليهم هذا الاسم نسبة لمنغوليا.

وظل هذا الاسم شائعاً حتى اكتشف العلماء أن هذا ناتج عن خطأ فى الصبغيات، ولا علاقة له بالجنس الأصفر.. ومنذ ذلك الحين وهو يعرف باسم "متلازمة داون" نسبة للعالم الانجليزى الذى لاحظ أعراض هذا المرض من البداية.

• ولهذا المرض علامات جسمانية يمكن ملاحظتها فى المصابين به مثل:

◀ صغر حجم الأنف وتسطحه، وبروز اللسان، ويكون العنق قصيراً وعريضاً، ويكون شكل الأذنين غير طبيعى، والأسنان تكون غير طبيعية، وسقف الحلق مرتفعاً ومتقوساً.

◀ تكون الأطراف قصيرة وعريضة، والأصابع قصيرة أيضاً، وغالباً ما يكون براحة اليد خط واحد عميق.

◀ قد تميل العينان إلى أعلى وتتواجد ثنية مستديرة بالجلد فى الركن الداخلى، وقد توجد نقط بيضاء على قزحية العين.

◀ يكون سلوك الطفل متسماً بالعفوية، مبتهج، ولطيف، وصبور.

للـ ومن أعراض المرض:

• ضعف وارتخاء فى العضلات وأربطة المفاصل، ويكون مدهما وثنيهما زائداً عن الطبيعى.

• يكون الرأس أصغر حجماً من الطبيعى، وشكله غير عادى حيث يكون مسطحاً من الخلف ومن الأمام، ويبدو الوجه كذلك مسطحاً أيضاً.

- أما العينان فقد يصابان بالمياه البيضاء، وقد يوجد بهما انسداد فى القناة الدمعية.
- تأخر النمو حيث لا تصل معدلات الطول للنسب الطبيعية عند الأطفال العاديين.
- قد يصاب البعض منهم بعيوب خلقية بالجهاز الهضمى مثل الانسداد الخلقى للمرىء أو الاثنا عشر.
- وقد يعانون من وجود قىء بسبب انسداد الأمعاء وعدم خروج البراز.
- وكذلك تكون هناك عيوب خلقية بالقلب عند حوالى ٥٠٪ منهم، وقد تتسبب فى وفاتهم غالباً فى العام الأول.
- وقد توجد عيوب خلقية بالكلى، أو يولد بخصية معلقة، أو يصاب بجفاف فى الجلد.
- نقص المناعة قد يلزمهم فيتعرضون للأمراض أكثر من غيرهم.
- ينقص لديهم إفراز الغدة الدرقية، أو يصابون بمرض السكر.
- قد يعانون من السمنة، وخاصة من تعدوا سن البلوغ، ويصاب بعضهم بالمرض الجوفى الذى يسبب الإمساك والانتفاخ عند تناولهم أية أطعمة بها مادة الجلوتين.
- قد يصاب البعض منهم بالشيخوخة المبكرة ويتغير لون شعرهم.
- تأخر الإدراك والحركة، ووجود أعراض مرضية بالسمع والإبصار.
- يقل مستوى الذكاء لديهم مع زيادة مخاطر الإصابة بخلل فى القدرة العقلية مع عدم التكيف.
- لا تنتظم ضربات القلب، وقد يتعرضون لنوبات إغماء أو ألم بالصدر، كما قد تحدث لهم تقلصات وتشنجات عندما يكبرون.
- قد تحدث أعراض توقف التنفس أثناء النوم مثل الشخير، وعدم الراحة أثناء النوم، وصعوبة الاستيقاظ والنعاس أثناء النهار.

• وهذه أعراض المرض بصفة عامة، ولكن قد يصيب بعضها مريضاً، والبعض الآخر يصيب مريضاً آخر.. وبالطبع لا يصاب المريض بها كلها.

السؤال الذى يراودنى الآن: هل لهذا المرض علاج؟ وهل هودوائى فقط أم نفسى أيضاً؟

الحقيقة أنه على الرغم من التقدم فى الطب الذى فاق الحد فى بعض الأمراض إلا أنه لا يوجد علاج يفيد التأخر العقلى المصاحب لهذا المرض.

ولكن التقدم الذى حدث بالفعل تمثل فى الناحية الطبية، فحدث تحسن كبير وارتفاع فى متوسط العمر، فمثلاً يتم علاجهم حسب الأعراض التى تصاحب مرضهم، فإذا كان هناك نقص فى هورمون الغدة الدرقية تعطى العلاجات لمنع التدهور العقلى.

كذلك إعطاء الأدوية للوقاية من الالتهابات ومعالجة الأسنان وعلاج التهابات الأذن وعدوى الجهاز التنفسى... إلخ.

كما أن الاهتمام ببرامج التنمية والتدخل المبكر فى تلك الحالة يفيد جداً، حيث صممت هذه البرامج للتركيز على تنمية الطفل المريض من خلال نظم تغذوية تفيده فى حالة السمنة مثلاً، وفى حالة المريض بالمرض الجوفى والذى يعطونه فى تلك الحالة غذاء خالياً من الجلوتين.. وغير ذلك حسب ما يعانى به المريض.

وكذلك تنمية لغته وكلامه وحركاته، وهذا يعمل على تحسين قدرته الاستقلالية والاجتماعية من خلال الاهتمام بتقديم العلاج النفسى والسلوكى فى حال وجود الاضطرابات النفسية التى قد تؤدى لإيذاء النفس، والفرع والقلق والاكتئاب - إذا وجدت.

وأخيراً: لا بد من الاهتمام بهذه الحالات وعدم إهمالها فهم لا ذنب لهم فيما هم فيه.. ولا بد من رعايتهم رعاية كاملة، وإذا احتاجوا تدخل جراحى كعلاج العيوب الخلقية بالقلب أو القناة الهضمية أو استئصال اللوزتين.. لا بد من القيام بذلك حتى نعبر بهم لأفضل السبل، والعلم تقدم فى ذلك كثيراً.



## المراجع

آن باكوس  
 د. سيبوك  
 د. سيبوك  
 د. محمد غانم  
 د. سامي محمود  
 د. مصطفى أبو سعد  
 د. مصطفى أبو سعد  
 د. جانيت هول  
 مصطفى أحمد فهمي  
 د. ممتاز عبد الوهاب  
 محمود عبد القادر محمد علي  
 د. سيد عبد الحميد مرسى  
 د. سيد عبد الحميد مرسى  
 شارلز و. ليونارد  
 د. كليبر مهيتم  
 حامد عبد السلام زهران  
 د. مصطفى فهمي  
 د. نيبيل راغب،  
 د. أحمد زكى صالح  
 ترجمة طاهر مزروع  
 د. فرج عبد القادر طه

تربية الطفل  
 موسوعة العناية بالطفل  
 حديث إلى الأمهات  
 حياة ابنى كلها مشاكل  
 طفلك له ٢٠٠ مشكلة  
 هكذا نربى  
 الأطفال المزعجون  
 ولدى يخاف  
 أمراض الكلام  
 القلق والاكتئاب  
 التخلف العقلى  
 الشخصية السوية  
 ونفس .. ما سواها  
 لماذا ينحرف الأطفال؟  
 أولادنا والأمراض النفسية  
 علم نفس النمو  
 فى علم النفس  
 علم النفس التربوى  
 علم النفس للمعلم والمربي  
 علم النفس وقضايا العصر

جوزيف وكارولين مسينجر  
 د. خليل فاضل  
 د. عادل صادق  
 محمود ماهر زيدان  
 د. أحمد عبادة  
 د. عادل صادق  
 د. سامي محمود  
 د. مصطفى حسن أحمد  
 د. أيمن محمد عادل  
 د. عبد المنعم محمد حسين

كلمات نقتل بها أولادنا  
 الصحة النفسية للأسرة  
 في بيتنا مريض نفسى  
 الثواب والعقاب فى التربية  
 الحلول الابتكارية للمشكلات  
 الاكتئاب .. أسبابه وطرق علاجه  
 دليل الآباء فى تفوق الأبناء  
 الارشاد النفسى لأسر الأطفال غير العاديين  
 كيف تتغلب على مشاكل الطفل النفسية  
 الأسرة ومنهجها التربوى لتنشئة الأبناء  
 فى عالم متغير

\*\*\*