

المخاوف والقلق وكيفية مساعدة الأطفال

Worries and anxieties

تتصل

قبل قراءة هذا ، يرجى الاطلاع على إخلاء المسؤولية.

مقدمة:-

الاطفال حالهم حال الكبار لديهم مشاعر قوية حول ما يحدث لهم .
فى بعض الاحيان يكون العالم حولهم مخيفا أو غامضا فانهم لديهم الحق فى الخوف والقلق .

مع الوقت تظهر أنواع متعددة من القلق :-

الخوف والقلق :- الطفل الصغير قد يصيبه الخوف أو الرهاب وهذه تحدث فى ظروف محددة
مثلا الذهاب الى الحضانة ، أو فى المساء وهذا يسبب خوف الفراق من الاهل ، وفى بعض
الاحيان القلق يأتى من أمور محددة مثل الكلاب ، العنكبوت أو الافاعى مع التشجيع والاستناد
اغلب الاطفال يتعلمون كيفية تجاوز هذه المحن .

القلق العام :- بعض الاطفال يشعرون بالقلق بدون وجود أسباب واضحة، قد يكون هذا جزءا من
مزاجهم العام او جزءا من تصرفاتهم العائلية، اذا كان القلق شديدا قد يؤثر على اداء الطفل ومثال
عليه عدم الذهاب الى المدرسة ، صعوبة التركيز ، أو صعوبة التعلم مع فقدان الثقة بالنفس أمام
الآخرين .

القلق المتعلق بالمدرسة :- رفض الذهاب الى المدرسة قد يكون مسببه الاول هو القلق . يجب
دائما معرفة اسباب هذا القلق خوف أو قلق الفراق مع الاهل قد يكون احد الاسباب خاصة عند
الذهاب الى المدرسة المتوسطة مشاكل مع الاصدقاء ، المدرسين قد تكون من ضمن هذه الاسباب .

ما هى علامات القلق :-

1. شعور بالخوف أو بالذعر .
2. صعوبة التنفس ، التعرق ، الألم فى الصدر أو أعلى البطن أو استخدام دورة المياه بصورة مستمرة .

الطفل لا يستطيع اخبارك بانه قلق لكنه يعبر عنه بعدم الاستقرار ، البكاء ، التعلق ، صعوبة النوم .

ما هي اسباب الانفعالات والقلق؟

1. مشاكل عائلية :- الطفل يشعر بعدم الامان عند حدوث مشاجرات بين والدين وعدم التفاهم والطفل هنا لا حول له ولا قوة .
2. الطلاق والانفصال :- هذه مؤلمة جدا للطفل وخاصة اذا شعر الطفل ضرورة اظهار ولاءه لواحد من الوالدين .
3. وفاة او مرض أحد الوالدين أو الأقارب الآقربين .
- التربية القاسية ... غير المنتظمة أو الرعاية الكبيرة (الدلال) هذا ما يشعر الطفل بأنه غير مسنود من شعور بعدم الأمان مع فقدان الثقة بالنفس .
- مشاكل المدرسة :- الطفل المنعزل من أصدقاء قليلين أو مشاكل في أداء الواجبات الدراسية يكون عرضة للقلق .
- التجارب الصادمة : مثل الحريق , السرقة , حوادث السيارات , تؤدي الي القلق المزمن .

متي أين أحصل علي المساعدة :-

التفاهم بين إدارة المدرسة والأباء وتعليم الأطفال عن سبب القلق , ويمكن المتابعة بالطرق التالية :

1. شرح ما يمكن للطفل عن المشاكل والحوادث الصادمة .
 2. متابعة الأطفال في وقت النوم .
 3. هناك كتب والعباد قد تساعد الطفل للتخلص من القلق .
 4. تشجيع الأطفال فوق عمر 5 سنوات بالتحدث عن قلقهم ومخاوفهم .
 5. الحاجة الي الراحة, الطمأنينة والمساعدة العملية .
- في حالة حدوث القلق :
1. هل هناك شيء يحدث في العائلة غير طبيعي .
 2. هل أخذ الطفل القلق من والديه .
 3. هل هناك مشكلة في المدرسة .

الجمعية العراقية للصحة النفسية للأطفال / بغداد – العراق

2005