

الضغوط النفسية عند الأطفال

ترجمة بتصريف من اللغة الألمانية:

إسماعيل محمد طنجور

ماجستير في علم النفس؛ جامعة دمشق

طالب دكتوراه في العلاج النفسي للطفل لجامعة لايبزيغ - ألمانيا الإتحادية

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، تساهم في تغييرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء. ويرى العديد من علماء النفس أن الأطفال يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الكبار، وذلك بسبب قلة خبراتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها. وكثيراً ما يهمل الكبار للأسف شكوى الأطفال من أعراض ازدياد التوتر والضغط مثل صداع الرأس المتكرر وآلام البطن أو غيرها من الأعراض ولا يأخذونها على محمل الجد. ولما يعرف الأطفال شيئاً حول مواجهة هذه المواقف والتعامل معها، ومن هنا فهم بحاجة لأن يتفهمهم الكبار ويساعدوهم في تجاوز هذه الضغوط والتغلب عليها.

طبيعة الضغوط النفسية

الضغوط النفسية بصورة عامة هي حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين، الشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه.. أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين...

ومن المعروف أنه لا توجد عوامل محددة تسبب دائماً ولدى كل الأطفال ضغوطاً نفسية، فأى حدث قد يسبب ضغطاً نفسياً للطفل يتوقف ذلك على أمر أساسي هو كيفية تعامل الطفل مع هذا الحدث، فالطفل الذي حصل على علامة سيئة وهو يعرف أن ذلك لن يثير غضب الآخرين من حوله لن يعاني ضغطاً بسبب هذه العلامة، في حين يمكن أن تسبب العلامة نفسها ضغطاً نفسياً عند طفل آخر واقع تحت ضغط متزايد من قبل الأهل.

التعرف إلى الأعراض

يوجد العديد من المؤشرات التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الطفل في حالة الضغط النفسي ومن أهم هذه المؤشرات.

- ❖ مشكلات النوم غير المعتادة كالاستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم ثانية بسهولة، بالإضافة للكوابيس والصراخ أثناء النوم، أو أن لا يستطيع الأطفال النوم إلا في السرير مع أهلهم.
- ❖ مص الإصبع المفرط/ قضم الأظافر/ اضطراب الكلام (التأتأة).
- ❖ العصبية، عدم الهدوء والإفراط في الحركة وصعوبات التركيز.
- ❖ ثورات الغضب العدوانية غير المضبوطة والتي قد توجه إلى الناس أو إلى الأشياء.
- ❖ الانسحاب والضجر وعدم الرغبة في أي عمل، كأن لا يتحمس الطفل لأي شيء ولا يشارك رفاقه في اللعب ويعطي بشكل عام انطباع الحزن والكآبة.
- ❖ انخفاض المستوى التحصيلي وحصول الطفل على درجات متدنية لم يعتد الحصول عليها بالحالة العادية.
- ❖ حالات مرضية محددة ترتبط بالضغط النفسي على سبيل المثال:

الإسهال واضطرابات الهضم، وآلام البطن والإقياء، آلام في الرأس أو أية آلام أخرى لا يعرف لها أسباب عضوية واضحة.

وينبغي أن نقول هنا أن الضغوط النفسية أمر طبيعي في حياة الإنسان، ويمكن لأي من الأعراض السابقة أن يكون لفترة قصيرة مؤشراً لضغوط نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها وتعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك. من الطبيعي إذاً أن يكون الأطفال قلقين ومضطربين أمام الحوادث الهامة التي قد تصادفهم بين حين وآخر ولا يدل هذا القلق على شيء غير طبيعي لديهم. أما عندما نلاحظ استمرار هذه الأعراض لفترة زمنية طويلة فإنها تصبح آنذاك دلائل على ضغط نفسي مزمن وضار.

الضغوط النفسية للأطفال ضمن العائلة

ظروف الحياة الأسرية مفعمة بالمواقف التي تثير لدى الأطفال التوتر النفسي، لكن بعض هذه الظروف يمكنه أن يثير شحنة كبيرة من الضغط، ما يجعلها تستدعي المزيد من حرص وانتباه ذوي الطفل. من هذه الحوادث نذكر على سبيل المثال ولادة طفل جديد في العائلة، التنقل والترحال، الطلاق، وفاة أحد أفراد الأسرة.

كل من هذه الحوادث يمكن أن يثير بوادر ضغط نفسي مرتفع لدى الطفل. فالطلاق يسبب الخوف من فقدان أحد الوالدين، والوفيات والوداع يسببان الألم والحزن ممزوجين في كثير من الأحيان بالغضب بسبب شعور الطفل بالعجز أمام رغبته بالقيام بأي شيء حيال ذلك، ويقود تغيير مكان الإقامة وتبديل ظروف الحياة اليومية في الأغلب إلى عدم الثقة والأمان وإلى التساؤل عما إذا كان الإنسان قادراً على مواجهة الظروف الجديدة. أما ولادة طفل جديد في العائلة فإنها قد تستثير في

الطفل مشاعر فياضة من الغيرة والرفض والشعور بتهديد مكانته التي أحرزها في أسرته من قبل. ويأتي تفكك العلاقات بين أفراد الأسرة ليقود في كثير من الأحيان إلى ضغوط نفسية مزمنة للطفل قد تؤدي إلى أضرار دائمة عنده، وخاصة إذا كان هذا الطفل ميالاً إلى عزو الأسباب والأعداء والذنوب لنفسه. إنه شيء مهم بالنسبة للوالدين عند توقع بعض هذه المواقف، أو عند الأحداث الحرجة والطائرة عدم إهمال الطفل بل مواساته ومساعدته لتجاوز هذه الظروف. وهذا عندما لا تجدي المناقشة أو أية تدابير أخرى داخل العائلة في إحداث التغييرات المرجوة في تجاوز هذه الأزمة، يفضل طلب المساعدة الخارجية مثل مكاتب الإرشاد النفسي التي يمكن أن يكون لها دور فعال في حالات كثيرة.

الضغوط النفسية للأطفال في المدرسة

غالباً ما تكون القدرات في المدرسة (الجهود المبذولة) والعلامات (نتائج الدراسة) أو الرفض وعدم التقبل من قبل الزملاء أو المعلم أو المعاملة غير العادلة من قبل المعلم للتلميذ إحدى مسببات الضغوط النفسية عند الأطفال وعندها يشعر الأطفال بعدم الارتياح في المدرسة.

وينبغي أن نذكر هنا أنه يمكن للضغوط النفسية أن تكون عادية في المدرسة، لأن الأطفال كثيراً ما يدخلون المدرسة بتأملات وتوقعات غير واقعية (عن قدراتهم) ولكن قدراً معيناً من الإحباطات في المدرسة يجعل تقييم الأطفال لقدراتهم (لأنفسهم) أكثر واقعية ولكن عندما تزداد الإحباطات والقلق أكثر من اللازم تؤدي إلى ضغوط نفسيه يمكن أن تتطور لدرجة الخوف من الذهاب إلى المدرسة.

الخوف من الذهاب إلى المدرسة لا يظهر فقط في الرفض للذهاب إلى المدرسة بشكل صريح، بل يظهر ذلك بشكل أعراض أخرى أيضاً كألم في البطن والرأس، الإسهال والإقياء.

ولا بد من الإشارة هنا إلى أن هذه الظاهرة لا تختفي من تلقاء نفسها، فالحذر واجب هنا فالطفل الذي يعاني من ذلك بحاجة إلى مساعدة:

في البداية وأولاً يستحسن من الأهل أن يتحدثوا مع الطفل عن هذه المخاوف، وفي حالة رفض الطفل التكلم عن ذلك كونه لا يعي وجود مشكلة بالأساس يجب على الأهل بكل الأحوال عدم ترك هذه الحالة بل الاهتمام بها. وهنا يجب البحث عن أشخاص آخرين للمساعدة، مثل المعلم أو المتخصص في خدمات الإرشاد المدرسية.

التجاهل ليس حلاً

ينبغي أن نعرف هنا أن الأطفال لديهم الإمكانيات من تلقاء أنفسهم تخفيف حدة الضغوط النفسية، ولكن يجب استئارة ذلك لديهم وتشجيعهم. إنه لمن المفيد لحياتهم المستقبلية امتلاك خبرة تمكنهم من تلقاء أنفسهم التغلب على الضغوط النفسية الشخصية، إنها تقوي الثقة بالنفس والقدرات الشخصية وتعطي الأطفال الشعور بقدرتهم على مواجهة الأوضاع الصعبة، فمثلاً الخوف من الامتحانات يقل عندما يشعر الطفل أنه يدرس ويستعد بشكل جيد للامتحانات.

والمطلوب من الكبار أن يعرفوا تماماً متى وبأي شكل يجب أن يتدخلوا، وبكل الأحوال يجب أن تأخذ هذه الضغوط مأخذ الجدية من قبل الآخرين. فالإهمال وعدم الاكتراث يمكن أن يزيدا من حدتها، وفي أكثر الأحيان يكون الأطفال بأشد الحاجة لأن يتحدثوا إلى الوالدين عن المشاكل التي قد يواجهونها.

كيف يستطيع الأهل أن يساعدوا

يستطيع الأهل بدون شك وبشكل عام أن يتحدثوا إلى أطفالهم عن الضغوط النفسية. فهم يستطيعوا من خلال خبراتهم الشخصية مع هذه الضغوط أن يتحدثوا قليلاً حول ذلك، وماذا فعلوا أو يفعلون بنفسهم تجاه ذلك. هذا يسهل على الأطفال أن يتحدثوا قليلاً عن مشاكلهم، فيدركون أن قليلاً من الضغط النفسي أمر طبيعي يعايشه كل الناس.

عندما يكون الأهل على دراية بأن هناك مجالات محددة تهيئ طفلهم لأن يكون عرضة للضغوط النفسية يمكن للأهل هنا أن يتحدثوا حول خبراتهم الطفولية، فذلك يساعد الأطفال عندما يعلمون أن الأب أو الأم عندما كان طفلاً كان يخاف من الامتحانات مثلاً. وعندما يثق الأطفال بأهلهم ويحدثوهم بشيء فإن ذلك يكون دليل ثقة يجب على الأهل أن يقدروها ويكونوا أهلاً لها. وهذا يعني:

- ❖ عدم السخرية من الأطفال مهما كانت المشكلة سخيفة في أعين الكبار.
- ❖ عدم الحديث عن مشاكل الأطفال دون موافقتهم على ذلك.
- ❖ عدم استخدام عبارات/ اتركها تزول لوحدها/ أو مثل هذه الوعود الكاذبة.
- ❖ أبداً لا يفرض على الأطفال ماذا عليهم أن يشعروا بعبارات مثل:
- (يجب أن لا تخاف من ذلك) فهي لا تساعد الأطفال الذين يشعرون بالخوف بشكل واضح.
- ❖ عدم إملاء أوامر على الطفل أو نصائح جاهزة مثل (يجب عليك أن تفعل هذا أو ذاك).

بدل ذلك يفضل من الأهل أن:

- ❖ يسألوا الطفل بلطف وبقربق/ ما الذي يزعجك وبضايقتك/ ومحاولاً معرفة تلك الأسباب.
- ❖ يضعوا أنفسهم مكان الطفل، ويبدلوا جهدهم ليفهموه ويتفهموا مشكلته.
- ❖ إعطاء مقترحات حلول لمشاكل محددة، ولا يغضبوا إذا رفض الطفل ذلك.
- ❖ يفكروا سوية مع الطفل كيف يتعامل المرء مع هذه الضغوط والتخفف من حدتها، على سبيل المثال تسجيلهم في دورات استرخاء ونقاهاة...
- ❖ عدم تناسي المشكلة بعد المحادثات الأولى مع الطفل، بل متابعة ذلك على الدوام وملاحظة أي تغيير.

في حالة الضرورة

الاتفاق على موعد مع المعلم أو المرشد النفسي للمدرسة أو أحد مكاتب الإرشاد، ويكون ذلك سواء لوحدهم أو مع الأطفال سوية.

ولا ننسى أن الأطفال الذين يستطيعون أن يتعرفوا مشكلاتهم وكيفية التعامل معها ويمتلكون المعرفة والقدرة على مواجهتها يكونون أقل تعرضاً للضغوط النفسية ويكون تكييفهم الاجتماعي أفضل.

تقوية ثقة الطفل بنفسه

من أجل التخفيف من أضرار الضغوط النفسية ينبغي علينا دائماً أن نسعى لتقوية ثقة الطفل بنفسه، فالأطفال الذين يثقون بأنفسهم ليس من السهل أن يكونوا عرضة للآثار السلبية لهذه الضغوط، كما هو سائد عند مفتقدي الثقة بالنفس. وذلك مرتبط بأن يأخذ الطفل من نفسه موقفاً إيجابياً (عطاؤه شعور بأن له مكاناً خاصاً به في هذا العالم) وهذا يزيد ثقته بنفسه. فالطفل الذي حصل على ثقة أهله والمحيطين به هو على الأغلب طفل يثق بنفسه. ولا ننسى أن تشجيع الأطفال بحالة الفشل يلهمهم الشعور بأنهم يستطيعون المتابعة وامتلاك قدرات أفضل رغم الفشل.

وينبغي على الأهل هنا السعي إلى تأمين التوازن الجيد في حياة أطفالهم على مستويات مختلفة:

♦ التوازن الغذائي الجيد مع وجبات منتظمة تعود بالصحة والعافية الجسدية على الأطفال، إن ذلك يزيد من مقاومتهم للضغوط النفسية.

♦ الحركة والنشاط يحققان توازناً بين كثير من الأوقات التي يجب على الأطفال أن يركزوا فيها ويبقوا هادئين، كما تؤمن بنفس الوقت القدرة على خفض التوترات وبناء مشاعر جسدية صحية تزيد القدرة على تحمل ومواجهة الأعباء الكبيرة والضغوط النفسية.

♦ الملاءمة بين أوقات اللعب وأوقات التعليم، تتيح للأطفال أوقات من الفراغ يلتفتون فيها لأمر كثيرة لهم رغبة فيها، هذا يمنح الشعور بالارتياح لدى الأطفال أمام أوقاتهم ومواعيدهم المحددة، وبالتالي يقلل الضغط النفسي الذي ينشأ عن نظام مقيد وصارم.

التغلب على الضغوط النفسية والتقليل من حدتها

أشارت نتائج مشروع دراسة منظمة التأمين الصحي جامعة منستر في ألمانيا الاتحادية بأن: ٧٠٪ من الأطفال في المدرسة الابتدائية يعانون من أعراض الضغط النفسي الزائد:

أنهم دائماً تحت ضغط القدرات والإمكانات والإنجاز في المدرسة، إضافة لتراكم الأعمال لديهم في المساء فهم دائماً تحت ضغط الوقت وبالتالي ليس لديهم دائماً وقت كاف للعب.

ونتيجة لتعليم الأطفال كيفية التغلب على هذه الضغوط صرح أكثر من ٧٠٪ من الأهل أن أطفالهم أصبحوا أقل توتراً واستطاعوا أن يتعاملوا مع هذه الضغوط بشكل أفضل.

يمكن تخفيف الضغوط النفسية والتغلب عليها لدى الأطفال بعدة أساليب:

منها الإستراتيجيات المناسبة لتغيير العوامل والشروط التي تثير وتسبب هذه الضغوط، ويخص ذلك هنا على سبيل المثال:

- أن ينظم الأطفال أوقاتهم بحيث يكون لديهم بالحصلة وقتاً للعب والراحة والسكينة.

- أن يتعلم الأطفال أن يعبروا عن رأيهم بشكل واضح وصريح ودون خوف عندما يكونون واقعين تحت وطأة الضغوط النفسية وأن ذلك يزعجهم ولا يستطيعوا أن يتحملوا أكثر، وكذلك أيضاً أن يناقشوا مع الآخرين السبل التي تمكنهم من التعامل مع الأوضاع والحالات المزعجة والمقلقة

بشكل أفضل. ويتعلق بتلك الاستراتيجية أيضاً تدابير تخفف من حدة التوتر والضغط النفسي لدى الطفل وتعيد إليه توازنه واستقراره النفسي الداخلي ونذكر هنا على سبيل المثال: ممارسة الرياضة، اللعب الحر، النشاطات الترفيهية (نزاهات، رحلات، سباحة، مطالعة...).

كذلك تلعب نفس الأهمية تمارينات الاسترخاء العضلي المخصصة للأطفال أو تمارينات الاسترخاء الذاتي ويكفي أن نشير هنا أن الاسترخاء يخفف التوتر ويساعد على تجنب الضغوط النفسية ومواجهتها، والأطفال الذين لديهم قابلية واستعداد للاسترخاء يتعاملون مع الضغوط النفسية بمرونة ولا يكونون عرضة لإثارها الممقّنة.

وأود أن أشير هنا إلى النتائج الأولية لدراسة أجراها معد هذا المقال لدراسة واقع الضغوط النفسية لدى الأطفال في البيئة العربية (كمثال سورية والأردن) أن الأطفال يعانون من وطأة الضغوط النفسية بشكل ملفت للنظر يستدعي التدخل النفسي والبحث، ربما تنشر الدراسة كاملة في أعداد قادمة مع اختبارين عمل الباحث على ترجمتها وتعبيرها على البيئة العربية الأولى يقيس مستوى الضغوط النفسية للأطفال والثاني يقيس مستوى الصحة النفسية للأطفال. إضافة لبرنامج علاجي يخفف من وطأة الضغوط النفسية يعدّ ليناسب البيئة العربية.

(الدراسة معدة لنيل درجة الدكتوراه في العلاج النفسي للأطفال - جامعة لايبزيغ ألمانيا الاتحادية).

Literatur

Hampel, P. & Petermann, F. (1998). Anti- Stress Training Für Kinder.

Weinheim: Beltz - PVU.

Hurrelman, K (1999). Familienstress, Schulstress, Freizietress.

Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche. Weinheim: Juventa.

Klein- Hebling, J. (1997). Stressbewältigungstrainings für Kinder: Eine Evaluation.

Tübingen: DGVT-Verlag.

Klein-HeBling, J. Lohaus, A. (2000). StressprUaventionstraining Für Kinder im Grundschulalter. Götting: Hogrefe-Verlag.

Lohaus, A. (2000). Kinder imStress und was Erwachsene dagegen tun Können. München: Beck - Verlag

Reschke, K.& Schröder, H. (2000). Optimistisch den Stress meistern Tübingen: dgvt. Verlag