

الأطفال والظلام.. خوف يغذيه الخيال

خوف الأطفال من الأماكن المظلمة أو حتى النوم وحدهم في الظلام مشكلة شائعة، وهي نتيجة لتعرضهم المتكرر لمشاهد أو عبارات مرعبة أو عنيفة، وهو الأمر الذي يجعلهم غير قادرين على فصل الواقع عن الخيال، ويؤدّد لديهم تصورات ذهنية عن مخلوقات غريبة موجودة تحت سرير النوم أو في الخزانة على سبيل المثال. كيف نساعد الأطفال على التغلب على هذه المخاوف؟ وما الدور الإيجابي الذي على الوالدين لعبه؟

عندما يرى الطفل كائناً مخيفاً

لا تسخر منه

لا تصدمه بـ«أنا لا أرى شيئاً»

ابحث معه عن هذا الكائن ليطمئن

البقاء معه في السرير حتى يغفو

أشعل أضواء خافتة في غرفته

مواقف طارئة

عدم السماح للطفل عن التعبير عما يخيفه يفقده الثقة بوالديه ويجعله متردداً في طلب المساعدة في المواقف الطارئة.

إعداد: ريم عبدالفتاح - جرافيك: محمد أبوعبيدة

2

فائدتان للتحدث مع الطفل عن مخاوفه: تقليل التوتر، تعزيز تطوره الذهني.

3

نتائج حتمية عند السخرية من الطفل: زيادة مخاوفه ومشاعره السلبية وانخفاض ثقته بذاته.

1

لا تسمح له بمشاهدة أفلام الرعب.

2

أقنعه بأشرطة ألعاب «بلاستيشن» غير عنيفة.

3

لا تخبره عن قصص خطف الأطفال أو التحرش بهم.

4

لا تهدده بالفرازة أو وحوش خيالية ليطيحك.

5

تجنب المزاح الذي يخيفه.

6

أهدِه دمية عملاقة في غرفة نومه لتشعره بالأمان.

7

راقب علاقاته مع من حوله دون أن يشعر.

4

تناول طعامك وإلا ستبقى وحيداً في غرفتك

3

توقف عن البكاء إن كنت شجاعاً

2

أنت جبان

1

البطل لا يخاف



عبارات لا تقلها لطفلك

4

البصائر

لا