

# الغدوة

أخبار الدار, منبر القراء, رسالة اليوم

14 نوفمبر 2020 00:32 صباحا

## الشعور بالخوف





القارئة (خ. ش) تقول: معاناتي أن ابنتي وعمرها 7 سنوات ترفض النوم بعيداً عني، وبدأت تخاف من النوم في الظلام، فهل هذه حالة مرضية؟

### رنا يونس الزعبي: طبيعي وزيادته تستدعي العلاج

تجيب عن السؤال رنا يونس الزعبي اختصاصية ومستشارة اجتماعية وأسرية وأكاديمية – مدربة معتمدة بقولها: الخوف أمر طبيعي لدى الأطفال، لعدم إدراكهم الأشياء الثابتة والمتحركة حولهم، وبعض أسباب الخوف عند الأطفال تعرضهم للتنمر أو مرض أحد أفراد الأسرة أو وجود طفل جديد أو إهمالكم، وما يشاهدونه من أفلام رعب، لكن حين يتجاوز الخوف حده يصبح مؤثراً في نفسياتهم وعلاقاتهم ودراساتهم، وهنا لا بد من استشارة المختصين. ومن الأسباب كذلك تخويف الأهل طفلهم من أمور مثل الطبيب والإبرة والجن لكي ينام، وهذا اعتقاد خاطئ. وبالنسبة إلى حالة ابنتك، فربما كان ذلك لتعرض ابنتك لأحداث سببت لها الخوف، فاحتضنيها واطمئنيها وتحدث عن مخاوفها من غير إشعارها بالاستهانة بما تشعر به، وأنت باعتبارك أمّاً قدمي العون لطفلتك وكوني بقربها وقت النوم وابتحي معها في الغرفة، فتأكد من عدم وجود شيء مخيف في الغرفة، وداعبيها مثلاً بتغطية وجهها ورفع الغطاء لتستشعر الفرق بين الظلام والضوء، والعبي معها لعبة النور والظلام فتغفو بأمان، واطمئني إضاءة خافته للغرفة مع موسيقى هادئة وقولي لها كلمات مشجعة وقبلها وعلميها الثقة في النفس فتطمئن لوجودك، فرعاية الأهل أساس العلاج، ويوماً بعد يوم ستزول المخاوف.

همسة: مخاوف الآباء تتسلل إلى قلوب الأبناء بالإيحاء