

الرهاب الاجتماعي.. حاجز يخلقه الآباء فيدمر حياة الأبناء

تمجيد سلوكيات الانطواء لدى الأطفال يحد من تنمية تواصلهم مع محيطهم الخارجي



كلما زاد عمر الطفل المنطوي زاد عجزه عن التواصل الاجتماعي

عبارة عن اضطراب يجعل الطفل لا يتحدث في مواقف محددة، ويقع الخلط بينه وبين الخجل.

واكتوا أنه عادة ما يتجنب الأطفال الذين يعانون الصمت الانتقائي الاتصال بالعين مع الآخرين، حيث أنهم يذهبون بعيدا أو يختفون من أمام الأشخاص غير المألوفين بالنسبة لهم. ويبيق من يعاني من هذا الاضطراب صامتا حتى لو ترتب على صمته العار أو النبذ الاجتماعي أو حتى عقوبات.

واكدت الدراسات الحديثة ان الخرس الاختياري لدى الأطفال يرتبط بشدة مع اضطرابات القلق وتحديدا مع اضطراب الرهاب الاجتماعي، ويعاني غالبية الأطفال المشخصين بالخرس الانتقائي من اضطراب القلق الاجتماعي، لذلك، يتوقع بعض الباحثين ان الخرس الانتقائي من الممكن ان يكون إستراتيجية تهرب يستخدمها بعض الأطفال المصابين باضطراب القلق الاجتماعي للحد من محتهم في المواقف الاجتماعية.

ويعد تحقيق القدرة على الاستقلال العاطفي عاملا رئيسيا في تطوير الثقة في النفس وضبط السلوك لمطابقة التوقعات الاجتماعية، ومن ثم تحقيق التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي.

ويكون المراهقون أكثر عرضة للإفراط في تعاطي الكحول، بالإضافة إلى الفشل في الأداء الأكاديمي ونمط الحياة الطبيعي.

المراهقون يفشلون في تطوير علاقاتهم الاجتماعية، في الحصول على الاستقلال عن الأسرة نتيجة الرهاب الاجتماعي

وتابع موضحا "تكون الحساسية العالية للمواقف الاجتماعية مرتبطة بتدني مفهوم الذات والخوف المفرط من النقد والرفض الاجتماعي"، مشيرا إلى أن المستويات العليا للرهاب الاجتماعي لدى الفتيات تعزز الشعور الحاد بالوحدة والعزلة والبعد عن الأصدقاء، أما الذكور الذين يعانون من هذا الاضطراب تقل لديهم الرغبة في التفاعل والتواصل مع أقرانهم.

ولفت مختصون إلى ان اضطراب الرهاب الاجتماعي عادة ما يرافق الصمت الانتقائي أو يطبق عليه الخرس الاختياري لدى الأطفال والذي غالبا ما يظهر في فترة ما قبل المدرسة، وهو

تنتع بالجرأة والتحدى اللذين يرتبطان بالذكورة والميل للعوانية، وهذا تعبير ثقافي يحمل مدلولات غير محمودة وتقييما سلبيا للسلوك الأنثوي.

وأوضح المختص الليبي أن القلق الاجتماعي قد يأخذ اشكالا مختلفة باختلاف المستويات العمرية للصغار، مبينا ان الأطفال القلقين اجتماعيا يميلون إلى الخوف والخجل ويتشبثون بتلابيب أفراد الأسرة، ويرفضون المشاركة في اللعب الجماعي ونادرا ما يتحدثون، وفي عمر 8 سنوات يميلون إلى الانطواء وربما يتوقفون عن الذهاب للحفلات المدرسية والتفاعل في الحدايق العامة، والمشاركة الضعيفة في الصف والانتفاء وعدم التحدث لغير أفراد العائلة.

ونبه إلى أن المشكلات تظهر في وقت مبكر وإذا لم يتم حلها ربما تتطور إلى رهاب اجتماعي في الفترات العمرية اللاحقة، ويفشل المراهقون في تطوير علاقات اجتماعية، والحصول على الاستقلال العاطفي عن الأسرة، وتشكيل أهداف طويلة الأجل لحياتهم.

وأشار فضل إلى أن المراهق يواجه حالات من التقييم الاجتماعي اليومي في شكل توقعات مدرسية مثل الامتحانات وتقديم العروض الشفهية ومواجهة ضغوط الأقران، بالإضافة إلى التدقيق والمتابعة من قبل الآباء وأشكال السلطة المختلفة.

وتعتبر الاهتمامات بالجاذبية المتعلقة بصورة وشكل الجسد والتنافس في إبراز الكفاءة الذاتية في المجالات الاجتماعية والفتية والرياضة سمة مشتركة لدى معظم المراهقين، وهذه الاهتمامات والخاوف المركزة تعتبر مؤقتة وتطور القابلية لاختبار تجارب تعلم جديدة، وازدياد حالة القلق الاجتماعي ينظر إليه على أنه تطور طبيعي مرتب عن عملية التفاعل الاجتماعي، وكلما تكررت حالات التعرض لهذه المواقف الاجتماعية من قبل المراهقين قلت حالة القلق الاجتماعي وأصبحت مواقف مألوفة لديهم.

وأكد أن الرهاب الاجتماعي يعتبر عقبة في طريق النمو النفسي والاجتماعي في الفترة الانتقالية أثناء مرحلة المراهقة، وتزداد مخاوف المراهق المصحوبة باكتئاب حاد وصعوبات كبيرة في النوم ولا يستطيع ان يستمتع بالأنشطة التقليدية كالتفريغ والموسيقى والشاشات

قد تظهر حالات القلق من التواصل الاجتماعي عند الأطفال لأسباب عديدة وتعد من الأمور العادية، إلا أن بعض الآباء والأمهات يكونون سببا في تحولها إلى رهاب اجتماعي يطغى على شخصيتهم ويؤثر سلبا على جوانب عديدة من حياتهم الأسرية والاجتماعية.

الأولى، من خلال اعتماد أسلوب تربية لا يركز على تنمية قدرة الطفل على المواجهة.

وأضافت موضحة لـ"العرب"، "ومن هنا يخلق لديه الرهاب الاجتماعي، والخوف من مواجهة المواقف الاجتماعية التي تعترضه في البداية في محيطه الأسري الموسع ثم عند دخوله المدرسة ويتفاقم في فترة المراهقة". وأشارت إلى أن هذا الاضطراب يتنامى من خلال إفراط الآباء والأمهات في معاملة الأبناء سواء بشكل إيجابي أو سلبي، مبينة أن ذلك يكون سواء من خلال سوء المعاملة عند تعرض الطفل إلى الإهمال والحرق العاطفي وإلى العنف الجسدي واللفظي، أو حسن المعاملة والمبالغة في حمايته والخوف عليه من محيطه الاجتماعي.

وشددت المختصة المصرية على ضرورة اتباع أسلوب تربوي متوازن، لانتفاضة إلى أن نمط الإفراط في المعاملة بجانبه السلبي والإيجابي غير مجد وله نتائج سلبية على الطفل تصيبه بالعديد من الاضطرابات النفسية، ومن بينها اضطراب الرهاب الاجتماعي، والتي تهدد حياته في جميع مراحلها.

وأوضحت أن مبالغة الآباء والأمهات في الإساءة إلى الطفل أو حمايته تفقده القدرة الكافية من الثقة بالنفس وتجعله غير قادر على التعامل مع محيطه الأسري والمدرسي والمجتمعي بصفة عامة فيقرر الانسحاب ويجد في الانطوائية الملجأ المناسب له.

وأفاد الدكتور شعبان امحمد فضل أن القلق والرهاب الاجتماعي يعتبران من أبرز الاضطرابات النفسية التي لم تأخذ حقها بالدراسة والبحث والتشخيص ووضع برامج علاجية لها في العالم العربي بشكل عام ولدى الأطفال والمراهقين بشكل خاص.

ولفت إلى أن الخجل يعتبر ضمن الثقافة العربية التقليدية نوعا من المحاسن التي تعبر عن حسن التربية والسلوك لدى الأطفال والمراهقين، وخاصة لدى الإناث، حيث عادة ما ينظر إلى الفتاة الخجولة على أنها تمتاز بتربية حسنة، والفتاة الجريئة المبكرة



حسنية بالحاج أحمد
كاتبة تونسية

ينطوي اضطراب القلق الاجتماعي على الخوف المستمر من الإحراج أو السخرية أو الإذلال في المواقف الاجتماعية، ويتجنب الأطفال والمراهقون الذين يعانون من هذا الاضطراب الأحداث الاجتماعية عادة وغيرها من المواقف التي قد تعرضهم إلى الإذلال أو الإحراج، ويمني الكثير من الآباء والأمهات هذا الاضطراب لدى أطفالهم وذلك عن طريق تمجيد سلوكيات الانطواء لدى أبنائهم وعدم حرصهم على تنمية تواصلهم مع محيطهم الأسري والاجتماعي منذ سنوات طفولتهم الأولى.



هدى المماوي
للإباء والأمهات دور أساسي في ضعف الثقة بالنفس لدى الأبناء

ويبين علماء النفس أن الرهاب الاجتماعي مشكلة سلوكية عند الطفل، واضطراب نفسي يختلف كليا عن الخجل الذي يعد صفة نفسية يمكن أن تكون عند الأطفال أو البالغين، وفي الغالب يكون سببه قلة الوعي والصعوبة في تشخيص المشكلة، مما يجعل البعض من الأسر تعتقد أنه نوع من الخجل.

وأشاروا إلى أنه كلما زاد عمر الطفل واحتكاكه بالمجتمع وبالاصحاب في بيئة المدرسة، والأقارب في محيط الأسرة، انضحت الصورة أكثر في قصور أدائه أثناء تفاعله مع مجتمعه، سواء كان باللعب أو عدم قدرته على التحدث أمام الآخرين، وعجزه عن تكوين العلاقات.

وأكدت الأستاذة هدى المماوي المختصة في علم النفس الإكلينيكي في مصر أن الآباء والأمهات يبقون لهم دور أساسي في ضعف الثقة بالنفس لدى الطفل، وذلك ابتداء من سنوات نشأته

التربية التحضيرية تدرب الأطفال على الاعتماد على ذاتهم

جمال زيت بذور العنب يكافح شيخوخة البشرة



ويحتاج مربو الطفولة في المرحلة التحضيرية إلى مراعاة النمو الحركي والمعرفي والقيمي الخلفي واللغوي والانفعالي للطفل، وتعديل بعض سلوكياته الحركية والانفعالية والنطقية وخاصة ما يتعلق بالمعارف. ويصح الخبراء المشرفين على الحضانات بتكوين خبراء في التعليم ما قبل المدرسي أو التحضيري، وربط الحلقة بين هذا التعليم التمهيدي والتعليم الابتدائي لإرساء تكامل بين الحلقة، ومراعاة خصوصيات الطفولة في هذه المرحلة.

المئة تشكل في المرحلة ما بين أربع وثمان سنوات، وتشكل 20 في المئة من ذكاء الطفل ما بين سن الثامنة والسابعة عشر. كما أكدت الدراسات الحديثة أن الطفل لا ينمو نموا سليما إلا إذا توفرت له بيئة تربوية غنية، مليئة بالمثيرات والمنبهات تنمي طاقاته وقدراته العقلية، وتعمل على تنمية قدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية.

ويذهب علماء النفس إلى أن التربية التحضيرية تحقق للطفل كثيرا من حاجاته التي لا يمكن للأسرة أن تحققها له. ويرون أن وظيفة التعليم ما قبل الابتدائي هي توفير مناخ اجتماعي ووجداني وعقلي، يجمع بين مميزات عهد الطفولة في الأسرة بما يمثله من حرية وحنان وتلقائية، وبين صفات المدرسة الابتدائية بما تشتمل عليه من نظام وتقليص من تلك الحرية.

ويرون أن المعاملة التي يلقاها الطفل في الأسرة أو الروضة لها تأثيرها على طبيعته الانفعالية، ويحتاج الطفل حتى يحقق الاتزان والنشاط إلى إشباع حاجاته النفسية الأساسية مثل الشعور بالأمن والأطمئنان في ظل أسرة أو مؤسسة تربوية تحميه من الخوف والقلق، والحاجة إلى الحب والعطف، والتقدير والاحترام، والنجاح والحاجة إلى الانتماء للأسرة والجماعة، وهو ما يتوفر للطفل حين يلتحق بالحضانة أو المدرسة، وينضم إلى المربية والأقران الذين يمثلون قائمة مصادر التنشئة الاجتماعية.

لندن - تعد التربية التحضيرية المرحلة الأخيرة للتربية ما قبل المدرسة، وهي التي تحضر الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و6 سنوات للاتحاق بالتعليم الأساسي.

ويؤكد خبراء التربية على أهمية التعليم ما قبل المدرسة في بناء شخصية الطفل وتكوينه واعتماده على ذاته، حيث يتعلم الطفل في هذه المرحلة كيفية التعبير عن نفسه بصورة خلاقة، ويتعرف على أصدقاء جدد ويقضي الوقت بعيدا عن والديه، وذلك يمثل بذرة الاعتماد على النفس لديه.

ويرى خبراء التربية أن ما يتلقاه الطفل في المرحلة التحضيرية هو انطلاقة لعالمه المعرفي، ويصحون



التعليم قبل المدرسي يساعد في بناء شخصية الطفل

برلين - أشارت مجلة "فرويندين" الألمانية إلى أن زيت بذور العنب يوفر الكثير من الفوائد للبشرة، حيث أنه يعمل على مكافحة شيخوخة البشرة وإمدادها بالعناصر الغذائية ومنع ظهور البثور.

ويحتوي زيت بذور العنب على مضادات الأكسدة القوية، التي تعمل على تحييد الجذور الحرة، حيث تتسبب الجزيئات الضارة في تلف الخلايا وهو ما يساهم في شيخوخة البشرة، إلا أن منتجات العناية الغنية بمضادات الأكسدة تعمل على بناء طبقة واقية طبيعية، كما ينشط زيت بذور العنب من تجديد الخلايا، وله تأثير فعال على الطبقات العليا من البشرة. وأضافت المجلة الألمانية أن زيت بذور

ويحتوي زيت بذور العنب أيضا على نسبة عالية من المغذيات للبشرة، وخاصة فيتامين E بتأثيره المضاد للأكسدة، كما يتوافر أيضا فيتامين "أ" و"ب" و"ك"، علاوة على أنه زيت خفيف للغاية ولا يسد مسام البشرة ويتم امتصاصه بسرعة، ويساعد على التخلص من التهابات ويمنع ظهور البثور، ويمكن استعماله للعناية بالبشرة المصابة بالبثور.