

## مقدمة حلقة بحث جاهزة عن الخوف عند الأطفال

من الطبيعي أن يشعر الأطفال بالخوف في بعض الأحيان، حيث يُعتبر الخوف عاطفةً يمكن أن تساعد الأطفال على توكي الحذر، بحيث قد تبدو الأشياء الجديدة أو الكبيرة أو العالية أو المختلفة مخيفة في البداية، يمكن للوالدين مساعدة أطفالهم على الشعور بالأمان وتعلم الشعور بالراحة وبعد الخوف من الظلام أحد المخاوف الأكثر شيوعاً في هذه الفئة العمرية، وكذلك الخوف من الحيوانات كالكلاب الكبيرة التي تتبح، كما يخاف بعض الأطفال من الحرائق، أو الأماكن المرتفعة، بحيث أن الطفل يقلق بشكل كبير على صحة من حولهم، وبشكل خاص إذا كان هناك مرض خطير أو وفاة حديثة في الأسرة.

## حلقة بحث جاهزة عن الخوف عند الأطفال مع المراجع

يعتبر الخوف أمرًا طبيعيًا وصحياً للحفاظ على الذات، فهو ظاهرة طبيعية عند البشر، وهي من نعم الله -تعالى-، حيث أن لها فوائد عديدة، فالخوف هو الذي يدفع الإنسان إلى تجنب الأخطار والابتعاد عنها، كما يعتبر خوف كل طفل حقيقي بالنسبة له حتى لو بدا سخيفاً أو غير منطقي، حيث أنّ الخوف من تجارب سابقة لدى الأطفال تحديداً يدفعهم إلى الابتعاد عن إيذاء أنفسهم، كالخوف من النار أو السقوط، والأطفال عادة معرضين للخوف أكثر من الكبار، ولكن إذا وصل الطفل إلى مرحلة الخوف المفرط أو الخوف من الأشياء التي تنفعه أصبح الخوف مضرًا، ويجب تدخل الأهل للحد منه، كالخوف من المدرسة أو من النوم.

## الخوف عند الأطفال

يُعتبر الخوف بأنه إشارة تهدف إلى الحفاظ على الذات، حيث يُعدّ الخوف أحد المشاعر الإنسانية الأساسية، كما أنه مبرمج في الجهاز العصبي ويعمل كالغريزة منذ خلق الإنسان وحتى يكبر فهو يساعد الطفل في البقاء على قيد الحياة، حيث أنّ الشعور بالخوف يأتي عندما يشعر الطفل بالخطر أو عدم الأمان، حيث أن العديد من الأطفال يخافون من صوت الرعد، أو الأصوات الغريبة، كما أنّ هذه المخاوف تنعدم عندما يكبر الطفل، بالإضافة إلى مساعدة الآباء لأطفالهم في التغلب على هذه المخاوف والتخلص منها، حيث يتطلب الأمر الحكمة، والصبر، والتفاهم، وفي الوقت نفسه على الوالدين تفهّم بعض المخاطر الفعلية التي تُهدّد أطفالهم[1].

## أسباب الخوف عند الأطفال

هناك العديد من الأسباب التي تنمي الخوف عند الأطفال، فقد تكون بسبب إساءة معاملة الأطفال، أو التعرض للتنمر أو الإذلال أو العنف أو نوبات الغضب الشديدة، ومن أبرز الأسباب الرئيسية للخوف عند الأطفال ما يلي[2]:

- **العوامل البيئية:** إنّ مرور الطفل بتجارب مؤلمة كطلاق والديه أو وفاة أحد من أفراد الأسرة تؤدي إلى عدة اضطرابات كالتوتر والقلق والخوف الشديد، كما أنّ رؤية الطفل لحدث مُخيف ومؤلم، كمشاهدة الطفل لحدث سير مُخيف، أو قطة دهستها سياراً، حيث أنّ هذه التجارب تسهم في انعدام ثقة الفرد بنفسه وخوفه بكل ما حوله.
- **العوامل البيولوجية:** تُعتبر العوامل البيولوجية أحد مسببات الشعور بالخوف، حيث يحتوي الدماغ على مواد كيميائية تسمى بالنواقل العصبية، فهي تقوم بإرسال رسائل للتحكم بكمية الناقل العصبي الدوبامين والسيروتونين، بحيث يتم إطلاقهم بكميات كبيرة مما يؤدي إلى الشعور بالخوف الشديد عند الأطفال.
- **العوامل الوراثية:** حيث قد يرث الطفل صفة القلق والخوف الشديد من والديه، بحيث إذا كان والد الطفل يعاني من خوف من شيء معين قد يرثه الطفل ويمتلك نفس الخوف.

## أعراض الخوف عند الأطفال

يستطيع الوالدين تمييز الخوف عند الأطفال من الرّهاب من خلال معرفة أعراض الخوف عند الأطفال، حيث تتراوح أعراض الخوف من خفيفة إلى شديدة، فقد تختلف أعراض الخوف تبعاً للشيء الذي يخاف منه الطفل، ومن أبرز أعراض الخوف عند الأطفال التي تظهر عليهم ما يلي[2]:

- زيادة التعرق.
- اهتزاز الجسم.
- تسارع نبضات القلب.
- ضيق النفس.
- الشعور بالصدمة.
- ألم في المعدة.
- الشعور بصُداع قوي.
- ألم في الصدر.
- زيادة درجة حرارة الجسم.
- خدران في أنحاء الجسم.

شاهد أيضاً: [دعاء الخوف من شي ، ادعية تزيل القلق وتعجل بالخير](#)

## أنواع الخوف عند الأطفال

يُعتبر الخوف بأنه أحد المشكلات التي تتسبب بصعوبة التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى أنها تخلق جو من التوتر والقلق وفتح المجال لزيادة ردود الفعل الصعبة عند الأطفال، حيث أنّ هناك العديد من الأطفال الذين يخافون من الحيوانات، أو الدم، أو الظلام، أو الأماكن المغلقة، وفيما يلي سيتم البيان أنواع الخوف عند الأطفال[3]:

- **الخوف من مغادرة المنزل:** حيث يتمثل بالخوف الشديد بسبب مغادرة المنزل أو الأسرة وذلك عند الذهاب إلى المدرسة أو الابتعاد عن والديهم، حيث قد يتجنبون الرحلات الليلية، أو النوم خارج المنزل، أو أي تجارب أخرى تأخذهم بعيداً عن المنزل.
- **الهلع:** وهو يعتبر الخوف الشديد ولكن بفترات غير متوقعة، حيث يكون نتيجة استجابة لبعض المثيرات التي لا تكون ظاهرة للأشخاص، كما قد تصل بالشخص إلى نوبات مفاجئة بسبب الخوف من مؤثر شديد.
- **الرّهاب المحدد:** وهو نوع من أنواع الخوف الذي يصاب به الطفل نتيجة رؤية شخص معين، أو التعرض لموقف معين، أو بسبب نشاط معين يؤثر على الطفل بشكل مباشر عند رؤيته.
- **الخوف المرضي:** فهو من أنواع الخوف الذي قد يعاني منها الطفل، حيث يضاف إليه الإصابة بالهلع والتي تتضمن الخوف الشديد من العالم الخارجي.
- **الرهاب الاجتماعي:** وهو ما يُعرف باضطراب القلق الاجتماعي، بحيث يتمثل للطفل الشعور بالخوف والقلق الشديد أثناء الحديث أمام بعض الأشخاص، أو عند تقديم موقف محدد أما الجمهور، أو عند التعامل مع أشخاص جدد[4].

شاهد أيضاً: [دعاء الخوف من شخص شرير](#)

## كيفية التخلص من الخوف عند الأطفال

يُعتبر الخوف أحد المشاكل التي تواجه الوالدين، ونظراً لأهمية الطفل بالنسبة للوالدين فهما يسعيان للبحث عن الطرق التي تساعد طفلهما في تلاشي الخوف لديه والتخلص منه بشكل كامل، ومن أهم الطرق للتخلص من الخوف عند الأطفال ما يلي:

- تقليل الحساسية لدى الطفل قدر الإمكان.
- يُنصح بالتحدّث مع الطفل عن مخاوفه والتعاطف معه.
- يُنصح بعدم التقليل من شأن مخاوف الطفل أو السخرية منها وخاصة أمام أقرانه.
- تربية الطفل على الشعور بالشجاعة، والتغلب على المخاوف قدر الإمكان.
- منح الطفل شعور الثقة بالنفس، و عدم الاستهزاء من حالة الخوف التي يتعرض لها الطفل.
- تعريض الطفل للمواقف التي يخاف منها تدريجياً، والكشف عن سجلّ الطفل القديم، ومعرفة ما كان يخافه قبل البدء بالعلاج.
- محاولة تقليل نسبة الخوف لدى الطفل باتباع استراتيجيات التعايش.
- التكلّم مع الطفل بهدوء، وممارسة الأنشطة التحفيزية مع الطفل الخائف، لأن الأطفال أكثر استجابة عند اللعب.
- عدم إجبار الطفل على القيام بشيء لا يريد فعله؛ مثل: الجلوس وحده في الظلام.
- عدم معاقبة الطفل على خوفه قد يزيد من مخاوفه التي يعاني منها؛ بل قد تؤدي به إلى كتم مشاعره، وهذا الأمر يؤدي إلى نتائج خطيرة على الطفل.

شاهد أيضاً: [هل القولون العصبي يسبب الخوف من الموت](#)

## خاتمة حلقة بحث جاهزة عن الخوف عند الأطفال

يُعتبر بحث عن الخوف عند الأطفال بأنه أحد المواضيع المهمة، فهو يتحدث عن أحد المشاكل الحقيقية التي تؤثر على تماسك الأسرة، فقد تناولنا وإياكم باقة متكاملة من الحديث حول مفهوم الخوف عند الأطفال، حيث أنّ الخوف جزء طبيعيّ من الحياة، وغالبًا ما تكون نتيجة استجابة لخطر حقيقيّ، فيجب على الآباء والأمهات أن يكونوا داعمين لأطفالهم ومحاولة تخفيف الخوف لديهم، وذلك لأنّ الأطفال يستكشفون ما يدور حولهم في العالم ويواجهون تحديات جديدة في حياتهم، ومن أهمية الحديث حول الخوف عند الأطفال تمّ بيان أنواع الخوف لدى الاطفال، وانتقلنا في سطورنا الأخيرة في الحديث حول كيفية التخلص من الخوف عند الاطفال.