

الفصل الثالث

الصحة النفسية في الطفولة والمراهقة

لو رجعنا إلى التراث الإسلامي قليلاً لوجدناه يزخر بالأحاديث والتوجيهات في تربية الأطفال والتي تؤكد على وقت التربية ونوعيتها وكيفيةها حتى أنها لم تترك صغيرة ولا كبيرة إلا فصلت القول بها. فعلى سبيل المثال ما ورد عن النبي محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) ((اتركوا أولادكم سبعاً وأدبواهم سبعاً وصادقوهم سبعاً))، وأيضاً قوله (علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل) وهنا يؤكد على التربية البدنية زيادة على العقلية والروحية لكي ينشأ متكاملأً صحيحاً.

الصحة النفسية في الطفولة

يعيش الأطفال في مراحل نموهم الجسدي المختلفة عدّة تغيرات فيسيولوجية ونفسية، ولكن المجتمع يلتفت عادةً إلى المادة (كطول قامة الطفل على سبيل المثال)، بل حتى في الأطوار الأولى من تخلّق الطفل يُقاس نموّه حسب تخلّق الأعضاء والأجهزة الحيوية في جسمه، وبعد ولادته يلتفت المجتمع إلى وزنه وأسنانه وهكذا، حتى ينمو الطفل وليس لديه دليل على نموّه سوى حجم جسده، في هذا الحين ومع كلّ رحلة يكتسب فيها الطفل نموّاً مادياً يكتسب أيضاً نموّاً نفسياً يخفى عن الأنظار، وبما أنه يمكن تقييم ما إذا كان النموّ الماديّ صحيحاً، فأيضاً يمكن تقييم الحالة النفسية للطفل، وما إذا كان ينمو وهو بصحة نفسية أم لا.

أهم الأسباب التي تؤدي إلى سوء الصحة النفسية لدى الأطفال:

- تعد الأسرة المضطربة بيئة نفسية سيئة للنمو فهي مرتع خصب للانحرافات السلوكية مستقبلاً.
- كثرة محاسبة الأطفال واستخدام الضرب والشتائم التي تخلق جيلاً من الأطفال عديم الثقة.
- تشاجر الوالدين أمام الأولاد وكثرة صخب الأم والأب وغضبهما المستمر له التأثير السيئ على الأطفال.
- دلال الأطفال الزائد والقلق المفرط عليهم وتربية الأطفال على العزلة والانطوائية ينشأ أفراد لا يستطيعون مواجهة ملومات الحياة.
- ترك الأطفال يشاهدون الأفلام المرعبة والقصص الخرافية والبرامج غير التربوية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى زرع المخاوف النفسية.
- الاختلاط مع الأطفال غير الصالحين والتأثر بأخلاقهم وعاداتهم.

أهم المعالجات السلوكية لاضطرابات الأطفال النفسية:

- تدريب الوالدين على تجاوز السلوكيات الخاطئة في التربية والتي ذكرت أعلاه.
- استشارة المختصين في التربية وعلم النفس لمعالجة أطفالهم.
- التعاون بين البيت والمدرسة في معالجة الاضطرابات النفسية للأطفال.
- الحرية التي تتناسب مع النضج.
- سيادة جو مشبع بالحب مع التوجيه السليم والمساند من قبل الأسرة.
- ضمان وجود تعاون بين الأسرة والمدرسة في رعاية نمو الطفل.

خصائص مراحل النمو النفسي للطفل

يعدّ العامل النفسيّ الأرجح لتفسير التفاوت في استجابة الأطفال، وتفاعلهم مع البيئة التي تحيطهم، إذ تمتاز كلّ مرحلةٍ بخصائصٍ نفسيةٍ تختلف عن الأخرى، وتتداخل الصحة النفسية في تأثيرها على الطفل مع الصحة الجسدية في أماكن أخرى أيضاً.

مرحلة ما قبل الولادة:

لا يبدأ عمر الطفل منذ ولادته كما هو معروف بل منذ بدء تخلّقه في رحم الأم، وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة التي تمّ إجراؤها على حديثي الولادة، إذ تمّت مراقبة سلوك أطفالٍ تمتعت أمهاتهم بحالة نفسية جيّدة أثناء حملهنّ بهم، وآخرون واجهت أمهاتهم فترات عصيبة جعلت حالتها النفسية سيئة، وكانت النتيجة أن أطفال السيدات اللواتي كانت حالتهم النفسية جيّدة امتزج بالهدوء، وفترات النوم المعتدلة والمستقرّة مقارنة مع أطفال السيدات اللواتي واجهن مشكلات نفسية، إذ اتّصف أطفالهنّ بالبكاء الشديد، وقلة استقرار ساعات النوم.

مرحلة حديثي الولادة:

تمتدّ من لحظة ولادة الطفل إلى حين بدئه بالمشي، إذ يمكن أن تستمر هذه المرحلة لعامين، يكون الطفل فيها شديد التعلّق بوالدته، ولقد أشارت الدراسات التي أجريت لفهم السيكولوجية الإجرامية إلى أنّ معظم المجرمين حينما كانوا حديثي الولادة عانوا من فقدان والداهم (مع عدم وجود من يرعاهم)، أو من الإهمال، إذ أنّ ترك الأطفال لفترات طويلة دون احتواء احتياجاتهم (كالحاجة للطعام) أورت طبعاً إجراميةً لديهم.

مرحلة الطفولة المبكرة:

من عامين وحتى ستة أعوام، يبدأ الطفل في هذه المرحلة بمحاولة الاعتماد على نفسه إذ يبدأ بالتعبير عن نفسه ومحاولة الوصول إلى ما يريد باستخدام حواسه وكلّ ما يدرك أنّه يستطيع عن طريقه الوصول إلى ما يريد كالبكاء مثلاً، ويبدأ كذلك بخلق ذوقه إذ في خواتم هذه المرحلة يرفض بعض الأشياء ويتقبّل أخرى، وتتميّز هذه المرحلة بسرعة التطوّر الفكري والجسدي لدى

الطفل، ويجب التنويه إلى أن هذه المرحلة كالتربة الخصبة، إذ أن ما يُعزَس في هذه المرحلة ينمو حتماً، فإذا عَرَس الأيون قيمة القناعة لدى الطفل فإنّها ستتمو لديه وسينتج طفل يسعد بما هو بسيط ويهتمّ بالقيم المعنويّة خلف الأشياء، كما أنّ هذه المرحلة تحدد طبيعة التفاعل اتجاه المجتمع الأصغر الأسرة، والمجتمع الأكبر خارج أسوار المنزل، فعلى سبيل المثال قيمة تقدير جهود الأمّ والأب أو مساعدة الآخرين، تُزرَع في هذه المرحلة ويصعبُ تداركها في المراحل الأخرى.

مرحلة الطفولة المتوسطة:

تبدأ من السابعة وحتى عمر المراهقة (الذي يختلف حسب الطبيعة الفسيولوجية)، في هذه المرحلة تزداد ملكات الطفل الإدراكية والمعرفية، وتحدّد طبيعته (قوي، ضعيف، عنيد، سريع الغضب..)، ويبدأ باكتساب معتقداته عن طريق ما يراه لدى المجتمع الذي يعيش فيه، ويبدأ البحث في خواتم هذه المرحلة عن الاستقلال الذاتي والثقة واكتشاف القدرات وتوسّع المدارك، ولعلّها أكثر المراحل التي تنعكس التجارب فيها على المراحل الأخرى، لذا يجب أن يكون الوالدان واضحين غير متناقضين لا يساورهما التردد.

مرحلة الطفولة المتأخرة:

الطفولة المتأخرة تسبق البلوغ حسب بعض المدارس وتتخطاه حتى عمر الـ ٢١ أو الـ ١٨ وفق مدارس أخرى، وربما هذه المرحلة أكثر مراحل النموّ صعوبةً وتعقيداً، ولكن حل المشكلات في هذه الفترة يكون أسهل بكثير إذا كان قد تمّ الاهتمام بالطفل من الناحية النفسية كما يجب الاهتمام به في المراحل التي تسبق هذه المرحلة.

الخلاصة:

تسهل السيطرة على تقلّب مزاج الطفل الناتج عن عدم توازن مستويات الهرمونات في الجسم وزيادة معدّلات الاستقلاب؛ عن طريق التعامل معها على أنّها أمور مؤقتة تحتاج لردود فعل هادئة وحكيمة، ويمكن إعطاء الحرية ضمن ضوابط أي دون ضغط كبير ومع بعض المراقبة للاطمئنان، ولعلّ أكثر ما يحتاجه الإنسان في هذه المرحلة هو الشعور بالثقة من الوالدين لأنّه إذا لم يجدها بين أفراد عائلته فسيبحث عنها في أماكن أخرى.

ومراحل نموّ الإنسان منذ الطفولة وحتى الشباب، تختلف عن بعضها البعض باختلاف ردّة الفعل النفسية نحو الأشياء، ولهذا وجب فهم هذا الجانب حتى يكون ما يتمّ تقديمه لأطفالنا هو حقاً ما يحتاجونه، فالسيولة النفسية أهمّ من السيولة المالية، وقدرتك على احتواء أطفالك وشحنهم بالطاقة الإيجابية ورفع معنوياتهم لهي أثن زاد يلزمهم ليواجهوا مصاعب الحياة مهما كانت.