



نقطة الصفر
ZERO POINT

إضاءات في تربية الأبناء

الاكتئاب عند الأطفال

إعداد :

د. عماد الدين خضر

Follow us

  @ZeroPointEESD

الاكتئاب عند الأطفال

الاكتئاب هو شعور بالحزن مصحوبٌ في الأغلب بانخفاض الفاعلية وقلة الإنجاز بحيث تصبح كافة الأعمال بنظر المكتئب ليست ذات أهمية تذكر؛ بسبب الانحطاط العام في نفسيته. وبالنسبة لمفهوم الاكتئاب للأطفال ما دون الثامنة عشرة سنة، فإنَّه الشعور بالحزن واليأس والخمول ونقص الطاقة. ويعد الاكتئاب مدعاة رئيسة لترك الكتاب والواجبات وأية أنشطة كان الطفل في السابق يرغبها أو يحبها، ومدعاةً للانصراف إلى الانعزال الجزئي كذلك؛ بحيث يشعر الطفل بعدم القدرة على الدراسة والفهم.

وتشير آخر التقارير أن طفلاً من بين كل خمسة أطفال مصابون بهذا المرض في الولايات المتحدة، ولا يوجد تقارير محلية بهذا الخصوص، وأهم سبب للاكتئاب لدى هؤلاء الأطفال هو سوء المعاملة، كما ويُعد الاكتئاب سبباً رئيساً لأمراض أخرى تحدث مثل: التبول اللاإرادي، والغضب الزائد، والهروب من المدرسة، والإرهاق، والتدني الأكاديمي، وكثير من المشكلات الجسمية والنفسية الأخرى.

ومن أعراضه الظاهرة على الطفل المكتئب:

1. نادراً ما يُظهر الطفل المكتئبُ الفرحَ والسرور؛ لأنَّ روح الفكاهة تكاد تكون مفقودة.
2. الحديث بصوت منخفض.
3. قد تظهر عنده أحياناً اضطرابات في النوم، وبالتالي الإرهاق الجسدي.
4. سريع التهيج والبكاء لأقل استفزاز (لديه حساسية زائدة للنقد).
5. الانسحاب الاجتماعي مع عدم المبالاة، بمصاحبة الصمت وعدم الرغبة بمزاولة الأنشطة الاجتماعية السابقة مثل: الذهاب للمدرسة واللعب والزيارات وغيرها.
6. قد تظهر لديه في إحدى المراحل بعضُ الآلام في الرأس أو المعدة.
7. انخفاض أكاديمي مفاجئ.

8. إطلاق بعض العبارات التي تدل على شعوره بالنبذ وعدم الحب من الآخرين كما يتواجد

لديه تدن في مفهوم الذات.

9. عند النظر إليه تشعر بأنه أكبر من عمره؛ بسبب اختلاف تعابير الوجه وميلها إلى العزوف

والملل أكثر من السرور والمرح.

10. قيامه بسلوكات لا مسؤولة مثل: اندفاعه بين السيارات أو القفز من مكان مرتفع أو

قضمه لجزء من يديه وغير ذلك من السلوكات المختلفة عن سلوكات الأطفال الأسوياء،

والتي يحاول عن طريقها لفت الانتباه له.

11. فقدان التركيز وتشتت الانتباه.

<https://www.kaahe.org/ar/index.php>

أسباب الاكتئاب عند الأطفال:

لا بد من الإشارة بداية إلى أن الأطفال يعتمدون على مصدر خارجي -الوالدين في الأغلب-

للحصول على الدعم والنجاح في الحياة، وفقدان هذا المصدر يشعرهم بالاكتئاب، لذلك فإن

أهم الأسباب في الدراسات الصادرة مؤخراً هي:

1- المشكلات الأسرية المتوترة باستمرار، حيث يحاول الطفل في مثل هذه الحالة السيطرة

على توتره ومشاعره السلبية التي تظهر كلما ظهرت مشكلة بيتية. وبمحاولاته المتكررة

للتخلص من ذلك يصاب بالاكتئاب.

2- الصدمة النفسية الناتجة عن موت عزيز أو طلاق الوالدين أو فقدان شيء قيم يهمه مثل

حيوان أو ما شابه.

3- تدني تقدير الذات: هذا موضوع مُهم جداً وموجود بكثرة -مع الأسف- في مجتمعاتنا

العربية، حيث تساءل بعض الآباء وكثير من الأمهات في زيارتهم للمركز مبدئين تعجبهم

واستياءهم لي شخصيًا من تصرف أبنائهم، حتى إنَّ إحداهن قالت لي: "أشعر أن ابني يتصرف بشكل متعب ويشعرنني كأُم بالنرفزة والتوتر، وأشعر أنَّه لا يستحق الحب؟".

لا شكَّ أن كلام الأم نابع من تجربتها المؤلمة التي تشعر بها بوصفها أُمًا، عند مواجهتها لتصرفات غريبه كهذه من ابنها. وحقيقةً، إنَّ مثل هؤلاء الأولاد -وخاصة (الذكور) لأنَّهم أكثر سلبية في تصرفاتهم من الإناث- يتصرفون تصرفات غير سوية نابعة من طبيعتهم الذكورية، مثل: جدال الأم لأقل موضوع، ضرب الأخوات الصغار، مناكفة الأخوات الكبار، الدخول إلى غرفهن وأخذ أغراضهن دون إذن منهن،... وغير ذلك من التصرفات.

جميع هذه التصرفات تدفع بعض الآباء إلى الاستمرار في تأنيب الأبناء على تصرفاتهم غير المقصودة، ومع مرور الوقت يشعر هؤلاء الأطفال بالذنب لأي مشكلة أو فشل يواجهونه، فيطوِّرون نظرة سلبية لأنفسهم، ويشعرون بالمسؤولية عندما يلاحظون الآخرين منزعين أو متهيجين بسببهم؛ كصراخ الوالدة وارتفاع صوتها مؤنبه إياه، وشكواها المستمرة للأب، فيتولد لديه شعور متدرج بمرور الأيام أنَّه لو لم يكن سيئًا لما استمرت والدته بالصراخ عليه طوال النهار، فتظهر لديه مظاهر معاقبة الذات عن طريق التعاسة الظاهرة عليه، والشحوب، والانعزال الجزئي ومن ثم الكآبة.

وهناك جانب آخر لهذا الموضوع، وهو شعور بعض الأطفال بعدم عدالة الآخرين حيث يشعرون ويعتقدون أن آباءهم ومعلميهم وزملاءهم وأخواتهم أشخاص قساة وظالمون؛ بسبب بعض التصرفات الصادرة من هؤلاء، وبسبب الطبيعة البيولوجية لهؤلاء الأطفال؛ تتشكل نفسياتهم مطَّورة اتجاهًا عامًّا نحو الاكتئاب.

الحماية الزائدة: الحماية الزائدة يمكن أن تؤدي بالطفل إلى الاكتئاب دون إدراك من الوالدين، خاصة إذا قام الوالدان بتسهيل الأنشطة اليومية لطفلهم -كالدراسة والأكل وغيرها- أكثر من اللازم، فيعملون على توفير كل وسائل المساعدة له، وفي مثل هذه الحالة يشعر الطفل بالعجز أمام كل عمل يقوم به لعدم وجود روح التحدي والمنافسة والمغامرة والتي تعد عناصر أساسية لراحة نفسية الطفل وانطلاقته، وبغيابها يدرك الطفل مع مرور الوقت عدم إنتاجيته وعدم كفاءته، وبالتالي تصبح قلة النجاحات حليفة له في مختلف أنشطته، فيصاب بالكآبة.

طرق الوقاية:

إن أهم طرق الوقاية من الاكتئاب للأطفال هي:

أولاً: بناء تقدير الذات:

يفترض بالوالدين أن يعملوا أثناء تربيتهم لابنهم على بناء شخصيته بصورة إيجابية تشعره بالكفاءة والاستقلالية، فيستشعر أهميته في حياتهم وحبهم له، فيتكون لديه إحساس بأنه موضع احترام، ووجوده في حياتهم يمدهم بالسعادة والفرح والسرور، ويعطيانه من الحب والعطف والحنان والحياة المطمئنة ما يحتاج، فيطورون لديه شعوراً بالرضا عن الذات فينشأ طفلاً سويًا مترنًا.

ثانيًا: تجنب النقد الدائم:

إن معرفة الوالدين للخصائص النمائية لكل مرحلة نمائية لابنهم خاصة الذكور منهم، يجعلهم يدركون أن بعض الخصائص والتصرفات التي يمارسها ابنهم ناتجة من طبيعته الذكورية في هذه المرحلة، فيلجأ إلى تخفيف الضغط النفسي الحاصل عليه بتخفيف نقدهم المتكرر لتصرفاته، ويحاولان دائماً الإشارة إلى وجود خطأ في العمل الذي قام به وليس إلى ذاته عن طريق نصحهم وتوجيههم إياه.

ثالثاً: إيجابية التعامل:

حاول بوصفك أباً أن تكون منفتح النفس والسريرة عند تحدثك مع ابنك، متجاوزاً كل العقبات التي تحول بينك وبينه، وأشعره دائماً بتفاؤلك بوجوده، وأن الأخطاء التي وقع بها ما هي إلا تجارب تثرى مخزونه الفكري، وتزيد مستوى الممارسة لديه؛ ليتجنب أية مشكلة مشابهة مستقبلاً، وأشعره أنك داعم له في كل شؤون حياته.

رابعاً: القدوة الحسنة:

كن قدوة لابنك بجهدك ومثابرتك، وعوده أن يكمل أي نشاط يبدأه، وأن يكون متقناً إياه، وحبذا لو كان هذا عن طريق ملاحظته لك بأعمالك وتخطيطك لشؤون حياتك ونجاحاتك المتكررة أمامه.

خامساً: التواصل والحوار:

حاول أن تكون متواصلاً ومحوّراً له باستمرار، امنحه الرعاية والمحبة، وشاركه في همومه وأفراحه ولعبه وفي أنشطته كافة، وأشعره دائماً أنك ناصح له، ولست متصيّداً لأخطائه، وأشعره دائماً أنك الصديق الوفي في حياته.

نقطة الصفر
ZERO POINT