خوف الطفل من الماء.. أسبابه وطرق علاجه

◄على الرغم من وجود الطفل لمدة 9 أشهر داخل الماء وهي فترة الحمل، إلّا أنّ التعرض للماء بعد الولادة يشكّل خوفاً حقيقياً للكثير من الأطفال. وتواجه الأُم مشكلة خوف طفلها من الماء، سواء أكان أثناء الاستحمام أم اللعب أم الذهاب إلى الشاطئ، ما يجعلها تشعر بالتوتر والقلق على طفلها، وتُريد إيجاد الحلول المناسبة لإنقاذه.

تظهر هذه المشكلة عند أغلب الأطفال، ابتداءً من الشهر الرابع من العمر، إذ تُلاحظ الأُم صراخ طفلها الذي لا يتوقف نهائياً بعد أن يُلامسه الماء خلال الاستحمام، أو عند اصطحابه إلى الشاطئ من أجل اللعب، أو عند اقترابه من حوض السباحة. هذا الخوف يحوّل فترة الاستحمام إلى كابوس بالنسبة إلى الأُم، إذ إنّه في بعض الأحيان لا يمكن تهدئة الطفل نهائياً، والذي يبدأ بالصراخ الشديد. فما أسباب خوف الطفل المفاجئ من الماء؟ وكيف يمكن مساعدته للتخلص منها؟ تعرّفي معنا إلى هذه المشكلة بشكل أكبر، من خلال السطور التالية.

أسباب خوف الطفل من الماء:

في بعض الأحيان، يكون خوف الطفل من الماء مُجرّد عارض طبيعي. إلّا أنّ بعض الأطفال يُعانون هذه المشكلة نتيجة أسباب عديدة. فهذه الأسباب تتمثّل في التالي:

- رؤية منام مُزعج عن الماء: يتأثر الأطفال بشكل كبير في الأحلام والمنامات المزعجة، إذ إنّها تسيطر عليهم بشكل سلبي جدّاً. فإذا رأى الطفل مناماً مزعجاً من الماء، كالغرق في البحر أو عدم القدرة على التنفّس في حوض الاستحمام، يشعر بالخوف من الماء في الواقع.

- ذكرى سيئة عن الماء: في حال تَلقّى الطفل رَشّة ساخنة جدّاً من الماء عند الاستحمام، أو تَعرّض لحرق جلدي نتيجة ملامسة الماء الساخن، أو تعرضه للاختناق أثناء تعليمه السباحة، جميعها تعود

على الطفل بذكرى سيئة، وتجعله يخشى التعرّض للماء. وتجدر الإشارة هنا إلى أنّه كلما كانت الذكرى سيئة، كان خوف الطفل من الماء أكبر.

- تكرار كلمة "لا تَخَف": يلجأ الكثير من الأهل إلى استخدام كلمة "لا تخف"، عند إعطاء الطفل حمّامه اليومي. هذه الطريقة تدفع الطفل إلى فَهْم، أنّ هناك شيئاً يؤذيه، ما ينتج لديه الخوف من الماء.

- خوف أحد أصدقاء الطفل من الماء: أصدقاء الطفل الموجودون من حوله يؤثرون بشكل كبير فيه، فإذا رأى الطفل أنّ أحد أصدقائه يخاف من الماء، سيشعر هو بالشيء ذاته. كما أنّ رؤية الطفل أحد الأطفال يصرخ في حوض السباحة، يُسبّب له الخوف من الماء أيضاً.

- إجبار الطفل على السباحة: في البداية لا يتقبّل الطفل النزول إلى حوض السباحة. وبالتالي، إجباره على القيام بهذه الخطوة يسبّب له القلق والانزعاج، ويسبب له الخوف من الماء.

ما عوارض خوف الطفل من الماء؟

تتراوح حدّة الفوبيا عند الطفل من الخوف الخفيف جدّاً حتى الخوف الخفيف. فبعض الأطفال يمكن أن يرفضوا النزول إلى حوض السباحة أو ملامسة ماء البحر، وبعض الأطفال يمكن أن يرفضوا رؤية الماء بشكل عام. لذا، تختلف عوارض خوف الطفل من الماء بحسب درجة الفوبيا لديه.

ولكن بشكل عام، يشعر الطفل بالارتعاش قبل النزول إلى حوض الاستحمام أو عند رؤية الماء، ويتسمّر في مكانه من دون أيّ حركة. يُصاب الطفل، الذي يخاف من الماء، أيضاً بنوبة من التوتر العصبي الشديد، فيبدأ بالصراخ والبكاء لمجرد رؤية الماء أو حتى ملامسته له.

مخاطر خوف الطفل من الماء على المدى البعيد:

خوف الطفل من الماء هو أكثر بكثير من مجرد الابتعاد عن الماء، خصوصاً في حال عدم معالجة هذه المشكلة. فخوف الطفل من الماء، يُمكن أن يكون له تأثير كبير في حياته. وثقة الطفل بنفسه تصبح أقل بكثير مُقارنةً بغيره من الأطفال، ويصبح غير قادر على حلّ مشاكله الشخصية بنفسه. لذا، يجب إيجاد العلاج المناسب لهذه المشكلة كي لا تؤثر سلباً في حياة طفلك، خصوصاً أنّ في منطقتنا العربية يوجد العديد من الشواطئ. لذا، ليس هناك أي مفرّ من وجود الماء في حياتنا.

كيف يجب مساعدة الطفل على التخلص من هذه المشكلة؟

الأُمّ هي الشخص الوحيد الذي يمكنه مساعدة الطفل على تخطّي هذه المشكلة، من خلال اتّباع خطوات العلاج اللازمة. وهذه الخطوات هي كالتالي:

- عدم الضغط على الطفل للنزول إلى الماء أو للاستحمام نهائياً، بل يُفضّل ترك الطفل ليشعر بالفضول تجاه النزول في حوض السباحة، أو الدخول إلى حوض الاستحمام.

- وجود الأُم بالقُرب من الطفل عندما يُقرّر وضع يده في الماء، ومساعدته على القيام بهذه الخطوة.

- جعل الطفل يُشاهد الأُم كيف تستمتع بالقيام بالأنشطة المائية، من خلال اللعب في حوض السباحة، أو حوض الاستحمام، وإقناع الطفل بأنّه آمن.

- إغراء الطفل من خلال ملء حوض الاستحمام بالألعاب المائية، ولعب الأُم بها من أجل إغراء الطفل على اللعب فيها.

- إجراء تدليك للطفل عند وضعه في حوض الاستحمام، ما يجعله يشعر بالاسترخاء والراحة خلال وقت الحمّام، ويحدّ من شعوره بالتوتر والخوف من الماء.

- إلحاق الحمّام بقراءة قصة صغيرة، أو غَمْر الطفل بشدّة. وبالتالي، عند ملامسته للمياه، سيرتبط في ذهنه أنّه من بعد الحمّام سيأتي شيء يحبه.

- شراء أفلام كرتون للطفل التي يقوم أبطالها باللعب في الماء، ما يشجّعه على لمس الماء.

- عدم انتقاد الطفل عند شعوره بالخوف، حين مُلامسة الماء.

- مُداعبة الطفل أثناء وقت الاستحمام ومشاركته اللعب بالماء، من شأنها أن تكسر حاجز الخوف من الماء.

- عدم تركه بمفرده في الماء، من دون الحصول على موافقته.

- مكافأة الطفل عندما يبدأ بأخذ خطوات إيجابية نحو النزول إلى الماء. فمثلاً، إذا نزل إلى الماء لمدة 5 دقائق، اشتري له لعبة جديدة.

- قراءة القصص التي تُشجّع على ملامسة الماء، وخوض تجربة السباحة.

- تغيير حوض الاستحمام أو مكان الاستحمام، سيساعد على الحدّ من خوف الطفل من الماء.

- عدم استخدام كلمة "لا تَخَف" عند الاستحمام، أو عند وجوده على الشاطئ واستبدالها بكلمات إيجابية، وجودك في الماء شيء عظيم ومُمتع وحرارة الماء رائعة.

- إشراك الطفل في دورات تدريبية لتعلّم السباحة، سيساعده على رؤية الأطفال الآخرين يستمتعون بالماء، ما يزيد من فضوله لملامسة الماء.

- عدم التحدث أمام الطفل عن الخوف الذي يُعانيه أمام الآخرين أثناء وجوده، بل محاولة إخبار المحيط كم يحب الطفل الماء ووقت الاستحمام.

- دفع الطفل إلى لمس الماء، من خلال تركه يغسل يديه بنفسه.

ولكن، على الرغم من محاولاتك العديدة أيتها الأُم، لتحبيب طفلك في الماء لربما لا تفلحين في ذلك. لذا، في هذه الحالة يجب عليك استشارة طبيب أخصائي لعلاج مثل هذه المشاكل النفسية.

هل يعاني طفلك الفوبيا أو أنّه خوف طبيعي من الماء؟

الخوف هو شعور طبيعي يشعر به بعض الأطفال، وتكون أعراضه البكاء الخفيف أو الصراخ. أما الفوبيا، فهي خوف الطفل المصحوب بأعراض جسمية، كالرعشة والعرق والتوتر الشديد. كما أنّ الفوبيا تسبب زيادة سرعة دقّات القلب عند الطفل وتُصيبه بالبرودة. الفوبيا أيضاً تُصيب الطفل بالغثيان والقيء أحياناً. فإضافةً إلى ذلك، الطفل المصاب بالفوبيا الشديدة، يمكن أن يفقد وعيه عند رؤية الماء، ما يتطلب استشارة الطبيب بأسرع وقت ممكن.

من جهة أخرى، يتحول الخوف الطبيعي أحياناً إلى فوبيا، وذلك بسبب توبيخ الطفل على خوفه من المياه، أو تركه يواجه خوفه من المياه بنفسه، أو التعامل معه بقسوة نتيجة حدوث هذه المشكلة معه. لذا، يجب التعامل مع الطفل بهدوء، لمساعدته في تَخطّي هذه المشكلة.

وأخيراً، ننصح كلّ أم يُعاني طفلها الفوبيا أو الخوف الطبيعي من الماء، بألّا تشعر بالقلق والتوتر، إذ إنّ هذه المشكلة يمكن أن تزول من تلقاء نفسها. فكلما زاد عمر الطفل، قلّت نسبة إصابته بالمرض وشعوره بالخوف من الماء، فمع التقدّم في العمر يستطيع الطفل أن يواجه مخاوفه بشكل أكبر.►