



heretohelp

Mental health and substance use
information you can trust



Anxiety
CANADA

استراتيجيات منزلية عامة لمعالجة القلق

www.heretohelp.bc.ca أوراق المعلومات 2014



كوالدٍ أو كوالدة، بإمكانك مساعدة طفلك/طفلتك أو ابنك المراهق/ابنتك المراهقة على تعلم تقنيات لإدارة القلق لديه/لديها. وعلى الرغم من أنه دائماً ما يُنصح بالحصول على مساعدة مختصة، لا سيما في الحالات الأكثر حدة، إلا أن المساعدة قد لا تكون دائماً متوفرة بسهولة. وحتى إذا قرّرت الحصول على المساعدة في معالجة القلق لدى طفلك، فلا يزال بإمكانك لعب دور أساسي في مساعدة طفلك.

على الرغم من وجود أنواع مختلفة من مشكلات القلق، ووجود استراتيجيات محدّدة تساعد الأطفال على التعاطي مع أنواع مختلفة من المخاوف، إلا أن هناك بعض الاستراتيجيات العامة التي يمكن أن تساعد أي طفل يعاني من مشكلات القلق.

نصائح مفيدة

- **استمع إليه!** تأكد من تخصيص وقت كافٍ للاستماع إلى أفكار ومشاعر طفلك. فمجرد شعور الطفل بوجود أذنٍ صاغية يمكن أن يكون مفيداً جداً بالنسبة إليه.
- **إجعل الأمر طبيعياً!** من المهم أن تدع طفلك يعرف أنه ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلات القلق. فالكثير من الأطفال يعانون من مشكلات القلق.
- **ثقّفه!** دَع طفلك يعرف أن القلق أمر طبيعي، وغير مؤدٍ، ومؤقت.
- **أعطه نموذجاً!** أعطه نموذجاً عن مواجهة المخاوف وقدم الدعم والتشجيع. شجّع طفلك من خلال التدريب الدائم. ولكن إحرص على عدم دفع طفلك إلى حدّ بعيد وبسرعة كبيرة. اسمح لطفلك بالعمل حسب وتيرته الخاصة.
- **تجنب الإفراط في إعطاء التطمينات!** قاوم الإفراط في إعطاء التطمينات، وبدلاً من ذلك، شجّع طفلك على استخدام استراتيجيات التكيف (مثل التنفس بهدوء أو مواجهة الأفكار المخيفة).
- **أثني عليه!** لا تنس أن تثني على جهود طفلك! تذكر أن مواجهة المخاوف ليس أمراً سهلاً!

كوالدٍ أو كوالدة، بإمكانك
مساعدة طفلك/طفلتك
أو ابنك المراهق/ابنتك
المراهقة على تعلم
تقنيات لإدارة القلق
لديه/لديها.



أربع خطوات للتعلّم عن القلق

الخطوة الأولى: التعلّم عن القلق

هذه الخطوة هي في غاية الأهمية إذ أنها تساعد الأطفال والمراهقين على فهم الأمور التي يختبرونها عندما يُصابون بالقلق.

الأمور التي يحتاجون إلى معرفتها عن القلق:

القلق أمر طبيعيّ، فالجميع يختبرون القلق في مرحلة ما. على سبيل المثال، من الطبيعي أن يشعر الشخص بالقلق في السكة الحديدية بمدينة الملاهي أو قبل الامتحان.

القلق مُكَيَّفٌ لنا لأنه يساعدنا على الاستعداد لمواجهة خطر حقيقي (كخروج دبّ من الغابة) أو لتقديم أفضل أداء ممكن (كأن يساعدنا على الاستعداد لاختبار ما أو مباراة ضخمة). عندما نشعر بالقلق، يؤدي الأخير إلى استجابة "المواجهة-الهروب-الجمود" التي تُهَيِّئُ جسدنا للدفاع عن نفسه (على سبيل المثال، ينبض قلبنا بسرعة أكبر لضخّ الدم لعضلاتنا ليكون لدينا الطاقة الكافية للهروب أو مواجهة الخطر). وبدون ذلك، لا يمكننا النجاة. يصبح القلق مشكلة عندما يُظهر جسدنا ردة فعل دون وجود خطر حقيقي. قد يكون من المفيد اعتبار القلق على أنه جهاز إنذار للحريق. نحن لا نريد نزع البطاريات من الجهاز في حال وجود نار حقيقية، ولكننا نريد إصلاح جهاز الإنذار بحيث لا ينطلق في كل مرة نقوم فيها بتحميمص الخبز.

للحصول على مزيد من المعلومات، انظروا وحدة "تحدثوا مع طفلكم عن القلق
".Talk to Your Child about Anxiety "

الخطوة الثانية: تعلّم الاسترخاء

تشمل الخطوة الثانية مساعدة الطفل أو المراهق على تعلّم الاسترخاء. هناك استراتيجيتان يمكن أن تكونا مفيدتين بشكل خاص: التنفس بهدوء والاسترخاء العضلي.

1. **التنفس بهدوء:** وهي استراتيجية يمكن للطفل أو المراهق استخدامها لتهدئة نفسه بسرعة. ويمكنكم أن تشرحوا لطفلكم بأننا نميل إلى التنفس بوتيرة أسرع عندما نكون قلقين. وهذا يمكن أن يُشعرنا بدوخة أو دوار، مما يمكن أن يجعلنا أكثر قلقاً. ويقوم التنفس بهدوء على أخذ أنفاس عميقة ببطء. شجّعوا طفلكم على التنفس من خلال الأنف، وحبس النفس، ثم إخراج النفس من خلال الفم، والتوقف لعدة ثوان قبل أخذ نفس آخر. أما بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، فيمكن أن تطلبوا منهم أن يتخيّلوا أنهم يقومون بنفخ فقاعات ضخمة ترتفع ببطء وتطفو بعيداً. تأكدوا من أن يتنفس طفلكم ببطء وهدوء.

للحصول على مزيد من المعلومات، انظروا وحدة "كيف تُعلّموا طفلكم التنفس بهدوء"
How to Teach Your Child Calm Breathing

2. الاسترخاء العضلي: إن مساعدة الطفل أو المراهق على تعلّم إرخاء

جسمه هي استراتيجية مفيدة أخرى. وينطوي ذلك على الطلب من الطفل شدّ عضلات مختلفة في جسمه ثم إرخائها. كما يمكنكم أيضاً أن تحملوا طفلكم على استخدام أسلوب "الإرخاء بترّاخ"، والذي ينطوي على تخيّل طفلكم لنفسه على أنه دمية قماشية ثم يقوم بإرخاء جسمه كله دفعة واحدة.

للحصول على شرح مفصّل عن الاسترخاء العضلي، انظروا وحدة "كيفية تنفيذ الاسترخاء العضلي التدريجي" "How to do Progressive Muscle Relaxation".

الخطوة الثالثة: تحدي الأفكار المخيفة

تستهدف الخطوة التالية الأطفال الأكبر سناً أو المراهقين على وجه الخصوص. عندما نشعر بالقلق، نميل إلى رؤية العالم على أنه شديد الخطر والتهديد. وطريقة التفكير هذه يمكن أن تكون سلبية وغير واقعية إلى حد كبير. إن مساعدة طفلكم على استبدال التفكير "المتوتر" أو "القلق" بتفكير واقعي هي إحدى الاستراتيجيات لمساعدته على إدارة القلق. ويشمل ذلك التعلّم على رؤية الأشياء من منظور واضح ومعتمد، من دون سلبية مفرطة أو التركيز على النواحي السيئة فحسب. وتستهدف هذه الاستراتيجيات الأطفال الأكبر سناً أو المراهقين لأن بعض هذه الأفكار يصعب على الأطفال الأصغر سناً فهمها. ومع ذلك، تذكروا أن تعلم التفكير بواقعية يمكن أن يكون صعباً في أي مرحلة عمرية، لذلك أعطوا طفلكم بعض الوقت لتعلم هذه المهارات وممارستها. للحصول على مزيد من المعلومات حول مساعدة طفلكم على تحديد الأفكار مخيفة وتحديها، انظروا وحدة "التفكير الواقعي للمراهقين" "Realistic Thinking for Teens أو وحدة "التفكير الصحي للأطفال الأصغر سناً" "Healthy Thinking for Younger Children".

ملاحظة: قد يواجه الأطفال الأصغر سناً صعوبة أكبر في تحديد ما يخشونه بالضبط. ومع ذلك، يمكنهم الاستفادة من التفكير ببعض عبارات التكيف التي يمكن أن يردّدوها لأنفسهم لمساعدتهم على التعامل مع مشاعر الخوف أو القلق. على سبيل المثال، "لن يستمر هذا الأمر إلى الأبد؛ سوف ينتهي".

الخطوة الرابعة: مواجهة المخاوف

تشمل الخطوة الأخيرة في مساعدة طفلكم على إدارة القلق مساعدته على مواجهة مخاوفه. فإذا كان طفلكم يتجنب بعض المواقف أو الأماكن بسبب الخوف، من المهم أن يبدأ بالتعرّض لتلك الحالات أو دخول تلك الأماكن. ومع ذلك، قد يكون من الأسهل للطفل البدء بأشياء لا تخيفه إلى حد كبير وصولاً إلى المواقف والأماكن التي تسبّب له قلقاً شديداً. عند العمل مع الطفل أو المراهق، دُونوا قائمة بالحالات أو الأماكن التي يخاف منها، مثل الذهاب إلى مكان ما بمفرده، أو دخول متجر بقالة مزدحم، أو ركوب الحافلة. ولدى انتهائكم من تدوين القائمة، حاولوا ترتيب المخاوف من تلك الأقلّ تسبّباً بالخوف إلى الأكثر تسبّباً بالخوف. ابدأوا بالحالات الأقلّ تسبّباً بالقلق، وشجّعوا الطفل على التعرّض لها مراراً وتكراراً إلى أن يلاحظ طفلكم أن

يمكن أن يكون التعامل مع طفل يعاني من القلق أمراً في غاية الصعوبة. لذلك لا بدّ من حرص الأهل على ضبط ردات فعلهم. قوموا ببعض الأشياء لأنفسكم (كاستدعاء جليسة أطفال، أو أخذ حمام ساخن، أو قراءة كتاب عندما يخلد الأطفال إلى النوم، أو التحدث مع صديق عن مشاعرهم، أو الذهاب للمشي، أو أية أمور أخرى تساعدكم في الحفاظ على منظور إيجابي).

سعادة عندما يعرفون القوانين وما الذي يحدث لدى مخالفتهم لها! تأكدا من مكافأة طفلكم والثناء عليه عندما يلتزم بالتوقعات.

تقديم الدعم!

لا بدّ أن ندرك أنه من الصعب على الأطفال مواجهة مخاوفهم. لذلك فمن المهم عدم الضحك على الطفل أو التقليل من مخاوفه (مثل قول، "لا تكن سخيفاً" أو "أنت تتصرف بغباء"). وبدلاً من ذلك، دعا طفلكم يعرف أنه من الطبيعي أن يكون لديه مخاوف (نحن جميعاً نخاف من شيء ما)، وأنه من الممكن أن يسيطر على مخاوفه. وعندما يشعر طفلكم بالانزعاج، إحرصا على الاستماع إليه لتوجيه رسالة له مفادها أنه لا بأس من التحدث عن المشاعر. دعا طفلكم يعرف أنكم تفهمانه، وساعدها على إيجاد طرق للتكيف مع المواقف المزعجة (مثل قول، "أنا أعلم أنك تشعر بالخوف من الذهاب إلى منزل بام مفردك، ولكنك تعمل على تعزيز شعورك بالراحة حيال كونك بعيداً عن المنزل. كيف يمكننا أن نجعل ذلك أسهل بالنسبة إليك؟"). وقد يكون من المفيد أيضاً استخدام بعض الفكاهة في تعاطينا مع الحياة. فنحن جميعاً نستفيد من إيجاد الفكاهة في الأمور والقدرة على الضحك على أخطاء الحياة.

التشجيع على الاستقلالية!

على الرغم من ميل الوالدين إلى القيام بالأشياء نيابة عن طفلهم، وخصوصاً عندما يكون الطفل متوتراً وخائفاً، إلا أنه من الأفضل أن نسمح للأطفال بإنجاز الأمور بأنفسهم! وإلا فكيف سيكتسبون المهارات والقدرات التي تمكنهم من التكيف مع الحياة؟ شجعوا أطفالكم على تجربة أمور ما بأنفسهم، وأخذ بعض المخاطر، والاعتماد على أنفسهم في القيام ببعض الأمور. ويمكن أن يشمل ذلك إكمال مهام منزلية للطفل (مثل تنظيف غرفته أو إعداد طاولة الطعام). ويمكن أن يشمل ذلك أيضاً مساعدة الطفل على طرح أفكار حول طرق للتعامل مع المشكلات أو المواقف الصعبة (مثل كيفية التصرف في جدال مع صديق ما أو تعويض علامات في المدرسة بدلاً عن الواجبات غير المنجزة). إن تشجيع طفلكم على الإستقلالية لا يعني أنك لا تستطيعان أن تكونا داعمين له، ولكنه يعني أنه لا ينبغي أن تتوليا زمام الأمور دائماً أو أن تقوموا بكل الأمور نيابة عن طفلكم.

تجنّب الإفراط في إعطاء التطمينات!

قد يكون من الصعب على الأهل عدم إعطاء التطمينات للطفل، خصوصاً عندما يكون خائفاً أو قلقاً. ومع ذلك، فإن إعطاء التطمينات المستمرة يحول دون تعلم الطفل كيفية التعامل مع الأمور بنفسه. علموا أطفالكم أن يُجيبوا على أسئلتهم الخاصة. وأعطوا الطفل نموذجاً عن كيفية التفكير أثناء مواجهة المشكلات أو التحديات، إذ من شأن ذلك أن يساعد الطفل على تعلم كيفية القيام بتلك الأمور بنفسه.

مستوى قلقه بدأ يتنازل. وعندما يتعرّض طفلكم إلى ذلك الموقف من دون اختبار قلق شديد، حينها يمكنه الانتقال إلى النقطة التالية في القائمة.

للحصول على مزيد من المعلومات، انظروا وحدة "مساعدة طفلكم على مواجهة المخاوف - التعرّض" **Helping Your Child Face Fears - Exposure**.

نصائح مفيدة للأهل

الحدّ من الضغط النفسي!

إن كثرة التعرّض إلى الضغط النفسي والتوتر في المنزل (مثل الجدال، والعراك، والكثير من الدروس/الأنشطة، وما إلى ذلك) يمكن أن يكون له تأثيراً سلبياً على الطفل. لذلك لا بدّ من البحث عن طرق للحدّ من الضغط النفسي. على سبيل المثال، يمكنكم تخصيص وقت للتسلية كل يوم (حتى ولو لخمس دقائق فقط) لقراءة قصة، أو الذهاب في نزهة، أو مشاهدة البرنامج التلفزيوني المفضل معاً، أو الاستماع إلى الموسيقى. كذلك، حاولوا معالجة النزاعات التي تنشأ بين أفراد الأسرة (ناقشوا المشكلات من خلال اجتماعات عائلية). كما ينبغي على الوالدين الحرص على عدم التعبير عن إحباطهما أو غضبهما عبر الجدال أو رفع الصوت بوجود الأطفال.

إنشاء روتين!

قوموا بإنشاء روتين يومي من خلال تخصيص أوقات محددة لوجبات الطعام، والواجبات المنزلية، والراحة، والنوم. ساعدوا طفلكم على إنشاء روتين ما قبل النوم، والذي قد يتضمن الاستحمام وقراءة قصة أو تخصيص وقت للدردشة فقط. فمن شأن ذلك أن يهدد الطريق أمام مساعدة طفلكم على تطوير أساليب أفضل لإدارة القلق.

العمل معاً!

إن عمل الوالدين سوياً هو أمر مهم لمساعدة طفلهم على إدارة القلق. فإذا كانت جهود الوالدين غير متناعمة، قد يكون ذلك مربكاً لطفلهم إلى حدّ كبير. لذلك، حاولوا الاتفاق على طرق للتعامل مع القلق الذي يعاني منه طفلكم (على سبيل المثال، اتفقا سوياً على الحدّ من إعطاء التطمينات أو تابعاً مسألة وضع الحدود سوياً، كعدم السماح لطفلكم بالنوم في غرفتكما)، وكونا متناغمين أيضاً في ما يتعلق بالمكافآت.

إبلاغ الطفل بالعواقب!

على الرغم من أن طفلكم قد يعاني من مشكلات القلق، إلا أن ذلك لا يعطيه الضوء الأخضر للقيام بسلوك غير لائق. فمن المهم أن تضعوا التوقعات والحدود لطفلكم، وتتابعوا العواقب المترتبة على السلوك غير اللائق (مثل خسارة امتياز مشاهدة التلفاز لعدم إكمال مهامه). صّاعا حدوداً وعواقب واضحة بشأن السلوك غير اللائق، وناقشوا هذا الأمر مسبقاً مع جميع أفراد الأسرة في وقت هادئ. إن الأطفال يكونون أكثر

استراتيجيات منزلية عامة لمعالجة القلق

بناء الثقة بالنفس!

من المهم أن يثني الوالدان على إنجازات طفلها ومواجهته لمخاوفه! أشركا طفلكما في أنشطة تساعد على الشعور بالاعتزاز بنفسه. إبحثا عن أنشطة تعزز لديه الشعور بأنه يبرع في شيء ما (الرياضة، أو الموسيقى، أو الفنون) وتغرس لديه الشعور بالانتماء والفخر (مثل الطلاب العسكريين أو الكشافة، أو الفتيات المرشدات أو المساعدين في المدرسة). كما يمكنكما إيكال مهام منزلية لطفلكما وجعله مسؤولاً عن شيء ما في المنزل (مثل التأكد من اصطحاب الكلب يومياً للمشي لمسافة طويلة).

توقعات واقعية!

من المهم أن يكون لديكما توقعات لطفلكما وأن تساعداه على الوصول إلى تلك التوقعات. ومع ذلك، لا بد أن تدركا أن الطفل الذي يعاني من القلق سيواجه صعوبة في القيام بالأشياء، وقد يحتاج إلى العمل بوتيرة أبطأ. ساعدا طفلكما على تقسيم الأهداف إلى خطوات أصغر بإمكانه أن ينجحها. من المهم أن يخطو الطفل خطوات إلى الأمام، حتى ولو كانت تلك الخطوات صغيرة. حاولا عدم دفع طفلكما إلى حد بعيد وبسرعة كبيرة، واسمحا لطفلكما بالعمل حسب وتيرته الخاصة.

ردّات الفعل!

على الرغم من أهمية تفهّم الطفل والاهتمام به، لا بد من ألا تبالغا في ردّات الفعل أو تسمحا للقلق بحملكم على التفكير بأنه يصعب أو يتعدّر على طفلكما القيام بشيء ما (كالتفكير بأنه من الصعب جداً على طفلكما أن ينام بمفرده). لذلك لا بد من إبقاء الأمور في منظورها المناسب. نعم، قد يكون الأمر صعباً، ولكن يمكن القيام به! من ناحية أخرى، قد نواجه في بعض الأحيان صعوبة في فهم قلق الطفل أو سبب صعوبة أمر ما بالنسبة إليه. وعندما لا نعترف بمعاناة طفلكما من مشكلة القلق، قد يحاول الطفل إخفاء قلقه (ويعاني لوحده)، أو قد تصبح الأعراض أكثر وضوحاً من أجل الحصول على الاهتمام الذي يحتاجه.

التعامل مع ردّات الفعل!

يمكن أن يكون التعامل مع طفل يعاني من القلق أمراً في غاية الصعوبة. لذلك لا بد من حرص الأهل على ضبط ردات فعلهم. قوموا ببعض الأشياء لأنفسكم (كاستدعاء جليسة أطفال، أو أخذ حمام ساخن، أو قراءة كتاب عندما يخلد الأطفال إلى النوم، أو التحدث مع صديق عن مشاعرهم، أو الذهاب للمشي، أو أية أمور أخرى تساعدكم في الحفاظ على منظور إيجابي). وتذكروا الأمور الأساسية: تناولوا الطعام بشكل جيد، واحصلوا على قسط كافٍ من النوم، ومارسوا الرياضة! واسمحوا لأنفسكم أيضاً بأخذ استراحة. فلا يمكنكم أن تكونوا ذوي فائدة لأطفالكم ما لم تهتموا بأنفسكم. ومن المهم كذلك أن تحرصوا على عدم نقل مخاوفكم إلى أطفالكم. حاولوا إظهار ردات فعل محايدة حيال المواقف ودّعوا طفلكم يعرف أن بإمكانه استكشاف الأشياء بأمان.

أخذ المخاطر!

يحتاج الأطفال الذين يعانون من القلق إلى تجربة أمور جديدة وأخذ بعض المخاطر من أجل بناء الثقة بالنفس وتطوير المهارات اللازمة للتعامل مع العالم. شجّعوا أطفالكم على تجربة بعض الأمور بأنفسهم، مثل إجراء مكالمات هاتفية، أو التحدث إلى زميل غير مألوف، أو طرح سؤال على صاحب متجر. تذكروا أن بإمكانكم إعطاء نموذج عن السلوك الشجاع من خلال تجربتكم لأمور جديدة أنتم أيضاً!

تجنّب التجنّب!

يميل الأطفال الذين يعانون من القلق إلى تجنّب الأشياء التي تسبّب لهم القلق. وعلى الرغم من أن تجنّب الأشياء يقلل مؤقتاً من الشعور بالضيق، لكنه يسمح أيضاً بتنامي المخاوف وجعل الأمور أكثر صعوبة في المستقبل. تجنّبوا السماح لطفلكم بتجنّب الأشياء. وشجّعوه، بدلاً من ذلك، على تجربة بعض الأمور وأخذ خطوات صغيرة نحو مواجهة المخاوف!

عادات صحية في المنزل

يُفضّل الأطفال والمراهقون الذين يعانون من القلق أن يشعروا بأن مجرى حياتهم تحت السيطرة. فهم لا يتكيفون بشكل جيد مع نمط أسري "عفوي" وغير منظم. وهم يشعرون أكثر هدوءاً عندما:

- تكون الحياة مستقرة ويمكن التنبؤ بها
- يعرفون ما هو متوقع منهم
- يعرفون العواقب

هناك طريقتان تساعدان في جعل الحياة أكثر توقّعاً لكل من أفراد الأسرة، وهما وضع الحدود وخلق روتين يومي.

يشكّل وضع الحدود تحدياً أمام الوالدين، لا سيّما عندما يصبح الطفل أو المراهق الذي يعاني من القلق غاضباً، أو مزاجياً، أو في حالة "انهيار". وإذا تمّ التشديد على الحدود وتنفيذها، فذلك يساعد الجميع على الشعور بأمان أكبر، وعادة ما يُحسّن ذلك من سلوك الطفل أو المراهق أيضاً. إن تويّ الراشدين زمام الأمور يمكن أن يشكل مصدر ارتياح!

يُساعد الروتين أيضاً على التقليل من حدة القلق، إلا أن القلق يميل إلى الإخلال بالروتين. يحتاج الأهل إلى العمل بجهد لإنشاء روتين للأسرة بحيث تصبح الحياة أكثر توقّعاً لطفلكم. ساعدوا طفلكم على التكيف مع الروتين الأسري الجديد من خلال تحضيره مسبقاً. اطلبوا من طفلكم المساعدة في التخطيط للروتين الجديد، وابدأوا بتنفيذه تدريجياً. إن إعداد برنامج مُلّفِتٍ وتعليقه على الثلاجة يمنح شعوراً بالسيطرة والنظام.

يشمل ذلك روتين ما قبل النوم! يشمل روتين ما قبل النوم القيام بالأشياء ذاتها، بالترتيب ذاته، وفي الوقت ذاته قبل الذهاب إلى الفراش. هذه الطقوس تساعد الطفل على الاسترخاء والهدوء تدريجياً. إن الروتين الذي يستمر حوالي 15 إلى 30 دقيقة هو الأفضل لكل من الطفل وبقية أفراد الأسرة. ولكن لا بد من الحد من الأنشطة المحفّزة قبل ساعة تقريباً من وقت النوم (مثل إيقاف تشغيل ألعاب الكمبيوتر).

بعض الأنشطة التي يمكن أن يتضمنها الروتين:

- تناول الحليب الدافئ أو وجبة خفيفة
- أخذ حمام دافئ
- السماح للطفل باختيار ملابس النوم
- قراءة أو سرد قصة

استراتيجيات منزلية عامة لمعالجة القلق

• إذا كان طفلكم صغيراً، بإمكانكم وضعه في الفراش مع بطانية أو دُبّ محشو أو أي شيء آخر يُشعره بالأمان.

أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً والمراهقين، فقد يتضمن الروتين:

• قضاء وقت منفرد معاً للتحدث عن ذلك اليوم

• الاستماع إلى موسيقى هادئة

• تصفح المجلات معاً

• ممارسة بعض أساليب الاسترخاء (مثل الاسترخاء العضلي التدريجي)

ومن المهم عدم الانجرار إلى عادة السماح للطفل بالقلق بالنوم في سريركم الخاص. فهذه تصبح عادة يصعب التخلص منها. للمزيد من المعلومات عن كيفية التعامل مع هذا الموقف، انظر "النوم بمفردك" أو "البعد عن المنزل" لكيفية التعامل مع طفلك إذا أصر على النوم معك في سريرك.

تخصيص وقت للواجبات المنزلية والمشاريع: يجب أن يشكل ذلك جزءاً اعتيادياً من برنامج الروتين، فالأطفال الذين يعانون من القلق يميلون إلى تأجيل الأمور. وسرعان ما يمكن أن يشعروا بأنهم غارقون في مهمة ما. وبالتالي، يمكن أن تكون الأمور التالية مفيدة:

• تقسيم المهمة إلى خطوات صغيرة يمكن تنفيذها

• تخصيص وقت ومكان محددين للعمل

• الثناء على الطفل ومكافأته عند إتمام كل خطوة

غالباً ما يكون الجزء الأصعب هو البدء بالأمور، ولذلك فإن معرفة الطفل بأن البرنامج التلفزيوني سيكون الأمر التالي، أو التطلع إلى الوقت المخصص له لاستخدام الكمبيوتر، يمكن أن يساعد في تحفيز الطفل.

إذا كان طفلكم قلقاً بشأن حدث أو مشروع مُرتقب، يمكنكم اعتماد نموذج "تسلق سلم مخاوفي" Climbing My Fear Ladder لتقسيم "الهدف" إلى خطوات يمكن تنفيذها. ومن الأهداف التي تناسب بشكل جيد مع هذا النشاط هي تلك التي تتطلب التحضير و/أو الأداء (مثل اختبار، عرض شفوي، تلاوة شفوية، مقابلة عمل وغيرها...).

تشجيع النشاط الجسدي: يمكن أن تساعد التمارين الرياضية على الاسترخاء والتخفيف من الضغط النفسي لدى الأطفال أو المراهقين الذين يعانون من القلق. فهم غالباً ما يشعرون "بالتعب طوال الوقت" إذ أنهم يُرهقون أنفسهم دائماً بالقلق، ولا يشعرون بالرغبة لممارسة الرياضة. غير أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى زيادة الطاقة والتقليل من القلق. حاولوا البحث عن نشاط ممتع للقيام به معاً بدلاً من جعله كُهممة. إن المشاركة المستمرة في برنامج نشاط جسدي يعزز الانضباط الذاتي وروح القيادة، فضلاً عن فرص التواصل الاجتماعي مع الأقران. أشركوا جميع أفراد الأسرة!

الطعام والتغذية: لا يمكن لأحد التكيف بشكل جيد عند الشعور بالتعب أو الجوع. إن الأطفال والمراهقين الذين يعانون من القلق غالباً ما ينسون تناول الطعام، أو لا يشعرون بالجوع، أو يعانون من اضطراب في المعدة. وهم نادراً ما يتناولون وجبة كبيرة كاملة. لا بأس من تناول الطفل لكميات قليلة من الطعام طالما أن تلك الوجبات الخفيفة تغطي المجموعات الغذائية الأساسية في اليوم الواحد. قدّموا للأطفال وجبات خفيفة مغذية بشكل متكرر. وبدلاً من تخزين رقائق الشيبس والمشروبات الغازية، أبقوا الفواكه والخضروات الطازجة والألبان قليلة الدسم متوفرة في الثلاجة أو المطبخ. وحاولوا قدر الإمكان جعل وقت الطعام "وقت الأسرة"، واجلسوا معاً لتناول الطعام.

أخيراً وليس آخراً، كونوا نموذجاً صالحاً لأطفالكم! إن التفكير في عاداتكم اليومية والطرُق التي تتعاملون بها مع القلق هي إحدى الخطوات الأولى لخلق بيئة إيجابية يمكن التنبؤ بها. استخدموا أدوات التكيف لمعالجة القلق لديكم وشاركوا الأمثلة المناسبة مع أطفالكم. ففي النهاية، أنتم لديكم التأثير الأقوى الوحيد على أطفالكم!

