

كيف تساعد أطفالك على التكيف مع قلق العودة إلى المدرسة؟

كآباء ، نحن جميعاً مدفوعون إلى بذل قصارى جهدنا ، لكن في بعض الأحيان نحتاج إلى مجرد احتضان اللحظات الفوضوية التي تظهر حتمًا. هذا الموسم من العودة إلى المدرسة وهو وقت صعب على الأطفال والأهل معاً .

بالنسبة للأطفال من جميع الأعمار ، فإن الانتقال إلى المدرسة يثير القلق قليلاً في أفضل السيناريوهات ، ويثير القلق بشكل كبير في أسوأ الحالات. وفقاً لجمعية القلق والاكتئاب في أمريكا (ADAA) ، فإن اضطرابات القلق هي أكثر الأمراض العقلية شيوعاً ، وبالنسبة للأطفال الذين يعانون من القلق ، فإنه يتفاقم بشكل عام في أوقات الانتقال.



بالطبع ، من الطبيعي أن يكون لديهم بعض القلق! من ستكون معلمتي الجديدة؟ هل ستكون لطيفة؟ من سيكون في الصف؟ هل سيكون لدي اصدقاء هل يمكنني مواكبة العمل؟ جداول جديدة ، ومخاوف جديدة ، وفقدان الصداقات ، وفقدان الصيف ، وضغوط جديدة ، ومسؤولية أكبر ، وجدول زمنية أكثر انسيابية ، وأجسام متغيرة ، وتغيير العواطف ، على سبيل المثال لا الحصر. أطفال من جميع الأعمار تجربة هذا.

ماذا تفعل إذا كان طفلك قلقاً بشأن بدء المدرسة مرة أخرى؟

▪ أولاً وقبل كل شيء ، ابق على اتصال مع طفلك وابقى خطوط الاتصال مفتوحة .

- لا يتعين على الوالد / مقدم الرعاية حل المشكلة ، بل يجب بدلاً من ذلك الجلوس مع الطفل ، وإظهار أنك تهتم وتريد الاستماع ، وأنت هناك لتتواجد معهم. هذا يطمئنهم أنهم ليسوا وحدهم في خوفهم. التعاطف والاتصال يساعدان على توسط القلق. أسوأ شيء فعله هو تصغيره. جميع المشاعر صالحة ("لا بأس تشعر أنك قلق للغاية") ، ولكن كل السلوكيات ليست ("لا يمكنك البقاء في المنزل أو الذهاب في وقت متأخر").
- التعاطف والاستماع ، ثم طرح الأسئلة. "أتذكر الشعور بالقلق عندما كنت في عمرك. العديد من الأطفال يشعرون بالقلق عندما يعودون إلى المدرسة. ما الذي يجعلك تقلق؟ ما هو أفضل سيناريو وأسوأ سيناريو؟ دعونا نتخيل السيناريو الأسوأ ونفكر هل حدث ذلك من قبل؟ ما الذي يجعلك تعتقد أنه سيحدث الآن؟ ما هي خياراتك فيما يتعلق بإدارته؟ سأكون دائماً هنا للاستماع ومساعدتك على التفكير في ذلك."
- الهيكل هو أيضاً أمر بالغ الأهمية. إيلاء اهتمام وثيق للنوم ، والنظام الغذائي ، وممارسة ، والتنفس. إعادة التركيز على أوقات النوم السابقة والروتين المهدئ قبل بدء الدراسة بأسبوع. تأكد من أن الأطفال يتناولون الأطعمة الصحية في أوقات منتظمة. انتبه دائماً إلى السماح للأطفال بالحصول على الكثير من وقت اللعب غير المنظم وغير الفعال (في الهواء الطلق إن أمكن). أعط مهارات التأقلم - ابتزم بالتنفس في البطن قبل المدرسة وأمام السرير ، وقم بتنظيم التنظيم الذاتي ، واشترك آيضية مساعدتك على التعامل عندما تشعر بالقلق

متى وكيف تطلب المساعدة؟

بالنسبة لطفلك الصغير الذي يعاني من القلق المستمر والمتواصل ، ابحث عن العلامات أدناه. لأنهم لا يزالون يتعلمون كيفية التعرف على الأفكار والعواطف والتحدث عنها ، فإن أكثر أعراضهم وضوحاً هي السلوكية. قد تشمل الأعراض عند الأطفال ما يلي:

- التغييرات في الأداء المدرسي
- قلق أو قلق مفرط يتجاوز معيارهم
- سلوك مفرط النشاط أو ناقص النشاط
- الكوابيس
- العدوان ، والتهيج ، أو زيادة الجدل
- كثرة نوبات الغضب

بالنسبة إلى المراهق ، ابحث عن العلامات أدناه:



- القلق المفرط أو الخوف
- الشعور بالحزن المفرط أو المنخفض
- تفكير مرتبك أو مشاكل في التركيز والتعلم
- تغييرات مزاجية شديدة ، بما في ذلك "الارتفاعات" التي لا يمكن السيطرة عليها أو مشاعر النشوة
- مشاعر طويلة أو قوية من التهيج أو الغضب
- تجنب الأصدقاء والأنشطة الاجتماعية
- صعوبات فهم أو تتعلق بأشخاص آخرين
- التغييرات في عادات النوم أو الشعور بالتعب وانخفاض الطاقة
- التغييرات في عادات الأكل مثل زيادة الجوع أو نقص الشهية
- صعوبة فهم الواقع (الأوهام أو الهلوسة ، التي يختبر فيها الشخص الأشياء التي لا توجد في واقع موضوعي ويستشعرها)
- عدم القدرة على إدراك التغييرات في مشاعر المرء أو سلوكه أو شخصيته ("غياب البصيرة")
- تعاطي مواد مثل الكحول أو المخدرات
- الأمراض الجسدية المتعددة دون أسباب واضحة (مثل الصداع ، آلام المعدة ، آلام وأوجاع غامضة ومستمرة)
- التفكير في إيذاء النفس و / أو الانتحار
- عدم القدرة على القيام بالأنشطة اليومية أو التعامل مع المشاكل اليومية والإجهاد
- الخوف الشديد من زيادة الوزن أو القلق مع المظهر