5 خطوات أساسية لمساعدة الأطفال على مواجهة الإجهاد

تشير الدراسات إلى أن الأطفال والمراهقين أكثر تشددًا اليوم من أي وقت مضى. وقد أدت الضغوط المجتمعة للعمل المدرسي ، والامتحانات عالية الرهانات ، والحياة الاجتماعية ، والرياضة أو غيرها من الأنشطة ، بالإضافة إلى الكثير من وقت الشاشة إلى مستويات أعلى بكثير من القلق والتوتر بين الشباب.

لتعليم طفلك استراتيجيات صحية للتعامل مع التوتر تبدأ باتباع الخطوات الخمس التالية.

الخطوة 1: إعادة تأطير الإجهاد

ساعد طفلك على التحول من عقلية "الإجهاد المؤلم" إلى عقلية "يساعد الإجهاد". يمكن أن يكون الإجهاد دافعًا للنمو إذا أدرك الأطفال أن المواقف المجهدة لن تدوم إلى الأبد. بدلاً من ذلك ، تمثل هذه المواقف تحديات للتغلب عليها والدروس التي يجب تعلمها.

الخطوة 2: التحول من عقلية ثابتة إلى عقلية النمو

إن إعادة صياغة الضغط يعني أن طفلك سوف يحتاج إلى التحول من عقلية ثابتة إلى عقلية نمو. تشير الدراسات إلى أن التدريب الذهني النمو قصير حتى يقلل بشكل كبير من الإجهاد ويحسن الدرجات بين المراهقين.

في المواقف العصيبة ، غالبًا ما نشعر بالإرهاق ، ومن المرجح أن نقع في عملية التفكير الذهنية الثابتة: لا يوجد الكثير مما يمكننا فعله لتغيير الوضع ، وقدراتنا محدودة بما يمكننا القيام به ، وقد نتوقف عن المحاولة أيضًا.

على سبيل المثال ، إذا كان طفلك متوترًا حول الامتحانات ، فقد يعتقد "لا يهم كم أدرس. لن أتمكن مطلقًا من اجتياز هذه الاختبارات. انها ميؤوس منها." ساعد طفلك على النظر إلى الموقف من منظور عقلية النمو: إنه ليس ثابتًا ، ويمكن تحسينه ، ولديه القدرة على التأثير في الموقف.

الخطوة 3: أوقف التفكير الكارثي

في كثير من الأحيان ، يستجيب الأطفال والمراهقون (وأحياناً الكبار) للإجهاد بالتفكير الكارثي. "إذا فشلت في هذا الاختبار ، تدمرت حياتي كلها!"

عندما يحدث هذا ، ابدأ بالتأكد من صحة مشاعر طفلك حتى تشعر بأنه سمع وفهم. "أتفهم أنك تشعر بالتوتر بشأن الاختبار الخاص بك."

بعد ذلك ، استخدم "سيناريو أسوأ الحالات". اسأل طفلك: "ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟" إذا كان طفلك قد فشل بالفعل في الاختبار ، ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟

يمكنك أيضًا أن تسأل طفلك عن مدى احتمالية حدوث هذا السيناريو ، أو في حالة حدوث أي سيناريوهات أخرى. اختتم بسؤال: "ماذا ستفعل لو حدث ذلك؟" وساعد طفلك على تبادل الأفكار إذا كافحت للتوصل إلى حل.

الخطوة 4: التدريب على حل المشكلات

حالما يعتمد طفلك عقلية نمو ، عليه أن يتعلم كيفية وضع هذه الأفكار موضع التنفيذ عن طريق حل المشكلات. من المحتمل أن يأخذ هذا العديد من الأمثلة ، والنمذجة ، وتجربة الحياة الحقيقية قبل أن يتجذر بالفعل.

الخطوة 5: استخدام تقنيات إدارة الإجهاد

تعمل الأساليب المذكورة أعلاه بشكل أفضل عندما يكون طفلك في حالة ذهنية هادئة مما يساعد على التفكير النقدي والمنطقي. يمكنك مساعدة طفلك على تحقيق حالة التهدئة هذه باستخدام تقنيات إدارة الإجهاد.

هناك العديد من الاستراتيجيات لإدارة الإجهاد ، لذا فكر في تجربة عدد قليل من التقنيات المذكورة أدناه لتحديد ما يناسب طفلك:

1. التنفس العميق: تنفس بعمق ، أمسك النفس للحظة ، ثم أطلقه ببطء. كرر العملية حتى يشعر طفلك بالهدوء.
2. استرخاء العضلات التدريجي: اظهري أنك تعصر الليمون ، ثم تسقط الليمون والاسترخاء. تظاهر بأنك تحفر أصابع قدمك في عمق الوحل ، ثم تخرج من بركة الوحل وتسترخي قدميك.

3. الإمتداد: يساعد هذا على إزالة التوتر المتراكم في العضلات.
4. اسمع اغاني
5. اللعب أو التمرين أو التوجه إلى الطبيعة