

# كيف تساعد طفلك على التعامل مع الخوف والقلق؟



السبت 20 أبريل 2019 11:04 م

هناك طرق عديدة لتحضير الأطفال لمواجهة ضغوط الحياة التي لا مفر منها، ومساعدتهم على التعامل مع التحديات وعوامل الإحباط والقلق التي تواجههم في معتك الحياة

تقول الدكتورة النفسية جولي فراغا إن الآباء يعانون من ألم كبير منذ أول مرة يبكي فيها الطفل عند خروجهم من البيت، وتنتابهم أحاسيس مضطربة خلال سنوات المراهقة التي يكون فيها أبناءهم محبتين ومتوترين بسبب الاختبارات والواجبات المدرسية

وهذه المشاعر هي جزء طبيعي من حياة الإنسان في مختلف مراحلها، ولكن بإمكان الوالدين تدريب أطفالهم على طرق للتعامل بفعالية مع هذه الحالات، حتى لا تتطور الضغوط وتنعكس سلبا على حالاتهم النفسية وقراراتهم الشخصية

## الخوف من الفراق

تبدأ مشاعر الخوف من الفراق في التكون لدى الطفل الرضيع منذ سن 10 أشهر، وتمتد إلى غاية الثلاث سنوات

وتقول المعالجة النفسية للأطفال نينا كايزر إن إحدى الطرق لتحضير الطفل من أجل فك الارتباط مع والديه تتمثل في قراءة قصص تتحدث عن المراحل الانتقالية، مثل أول يوم في المدرسة، ويساعد ذلك على طمأنة الطفل الذي يكون مقبلا على هذه التجربة

ويمكن للوالدين التخفيف من مخاوف ابنهما عند خروجهما من البيت، وذلك من خلال الإعلام بأنهما سيعودان لاحقا، وتحديد توقيت العودة، حتى يصبح هذا الأمر روتينيا بالنسبة له

تبدأ مشاعر الخوف من الفراق تتكون لدى الطفل منذ سن عشرة أشهر (بيكسباي) الكوايبس

تقول طبيبة الأطفال أنجيليك ميليت إن الصغار يبدؤون برؤية الكوايبس أثناء نومهم بداية من سن 18 شهرا، الأمر الذي يجعلهم يشعرون بالذعر والخوف من الظلم والذهاب إلى السرير

ولمعالجة هذه الحالة، يمكن للوالدين تعويد الطفل على النوم في الوقت نفسه كل ليلة، وترك إضاءة خافتة في الغرفة، وقراءة قصة لها تأثير مهدئ ليشعر الصغير بالأمان

ورغم هذه الاحتياطات، يعاني بعض الأطفال من الكوايبس ويمكن التخفيف من حدة هذه الحالات عبر الجلوس بالقرب منهم خلال الليل، وإخبارهم أنهم في أمان بما أن تلك الكوايبس مجرد تخيلات

## الخوف من الموت

عند بلوغ سن السابعة، يطرح بعض الأطفال أسئلة على والديهم حول ما يحدث بعد الموت، وفي هذه الحالة يجب الترحيب بهذه الأسئلة والتعامل معها بهدوء

وتنصح الطبيبة النفسية كليير بيدويل سميث بالإجابة عن هذا السؤال بكل صراحة، وتتزايد مخاوف الطفل من الموت عندما يفهم أنه لا يمكن للوالدين حمايته من كل مخاطر الحياة، كما يمكن أن تتضخم هذه المخاوف بعد وفاة حيوان أليف أو شخص قريب

ولكن، يمكن التحدث بوضوح حول هذا الموضوع من استكشاف مخاوف الطفل ومساعدته على فهم مشاعره ومواجهتها، وهو ما يقلل من القلق لديه

تزيد مخاوف الطفل من الموت عندما يفهم أنه لا يمكن لوالديه حمايته من جميع مخاطر الحياة (بيكسباي)  
المآسي والكوارث

سواء تعلق الأمر بحوادث إطلاق النار، أو الكوارث الطبيعية مثل العواصف والزلازل، تززع كل هذه الاحتمالات شعور الأطفال بالأمان

ولكن يمكن للوالدين الحفاظ على السيطرة على هذه الأفكار السلبية من خلال الانتباه لكيفية تعرض طفلهم للأخبار السلبية في وسائل الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي

كما يمكن أن تنتقل مخاوف الوالدين إلى الطفل، لذلك يجب عليهما أولاً الحصول على الدعم النفسي في بعض الحالات من أجل التقليل من مخاوفهما وسلوكهما المتوتر تجاه الطفل، لأن ذلك ينعكس في النهاية على سلوك الصغير

وتقول الدكتورة شيريل زيغلر إن أصعب الأوقات هي تلك التي تلي وقوع المأساة، لكن يمكن موازنة الأطفال حينها عبر إخبارهم أن مثل هذه الكوارث الطبيعية وأن مثل هذه الحوادث لا يمكن أن تحدث في المدرسة

وإذا تواصل قلق الطفل، يمكن اصطحابه إلى المدرسة من أجل استعراض مختلف الاحتياطات والإجراءات الأمنية المتخذة لمواجهة الحالات الطارئة، حتى يستوعب الطفل أن الأشخاص المحيطين به من موظفين ومدرسين مجندون لحمايته كل يوم

تعليم الأطفال كيفية تحمل مسؤولية أداؤهم في المدرسة يساعدهم في مواجهة ضغوط المرحلة الجامعية (بيكسباي)  
تكوين الصداقات

دائماً ما يعيش المراهقون فترات من الاكتئاب ويعانون من التوتر والقلق بسبب علاقاتهم مع أقرانهم، ولذلك يجب أن نشرح لهم أن هذه التحديات الاجتماعية أمر طبيعي، ولا يجب عليهم الخوف من التعرض للرفض من الآخرين، كما يمكن تقديم نصائح لتنويع صداقاتهم وعدم التركيز على علاقة واحدة

الدراسة والاختبارات

يقول الطبيب النفسي جون ماكفي إن تعليم الأطفال كيفية تحمل مسؤولية أداؤهم في المدرسة أمر يساعدهم على مواجهة الضغوط في مرحلة الدراسة الثانوية والجامعية