

# دليل المرئيين للتعامل مع قلق الأبناء

هذا الدليل من إصدار فريق عمل يجوب،  
يجوب هو أحد مشاريع حجرة ورقة مقص وهي منظمة اجتماعية  
أسست من أجل تعميق التواصل بيننا عن طريق اللعب

## قبل البدء: عزيزتي الأم،

هناك بعض النقاط التي أود البدء بها قبل السير في هذه الرحلة وأتمنى أن تجدين لها مُستقرًا في قلبك:

■ في البداية أود أن أطمئنك بأن قلق طفلك ليس نتيجة خطأ في تربيته، أو بسبب صدمة مر طفلك بها.

■ كما يجب أن تتذكري بأن قلق ابنك ليس بسبب افراطك في دلاله. فهناك فرق بين الحماية الزائدة والحنان الذي يأتي من حب الأم والأب الغير مشروط.

■ القلق الذي يشعر به ابنك حقيقي وليس مراوغة منه أو حجة للتهرب من المواقف التي لا يحبها، وانتِ بحدسك وقلبك الكبير ستعرفين ذلك!

■ كوني على يقين أن طفلك لم يصبه القلق بسبب نقص في تغذيتك خلال فترة حملك أو فترة ضيق أو أزمة كنتِ قد مررتي بها وهو داخل أحشائك!

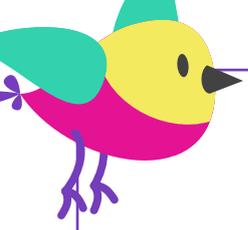
■ تذكرني أنك أوليتي طفلك جُلَّ اهتمامك وهو داخلك، وأن الله سبحانه وتعالى كفيلاً بإنشائه وحمايته. حتى وإن كان للقلق مكون وراثي فهذا أمر خارج عن تحكّمك وليس بإمكانك تغييره أو حتى تداركه!

**المهم هو ما سنفعله الآن، وهو ما سنكتشفه داخل هذا الملف**



مراجعة لغوية/ مريم رياض  
تنفيذ وتصميم / فريق يجوب

كتابة/ رولا بادكوك  
مراجعة علمية/ مشاعل الرويلي



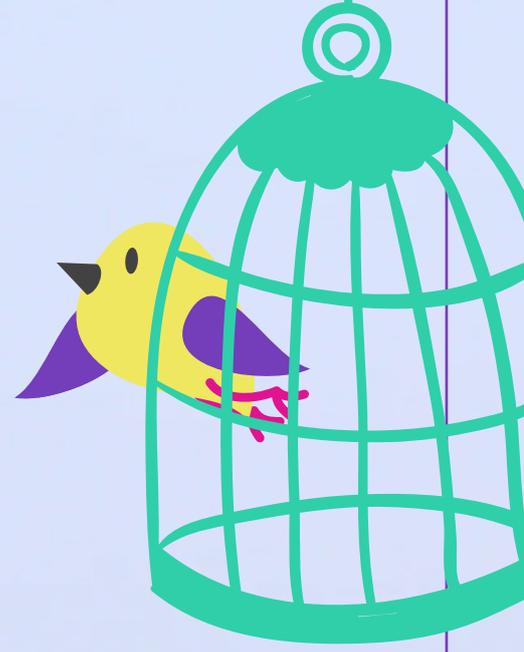
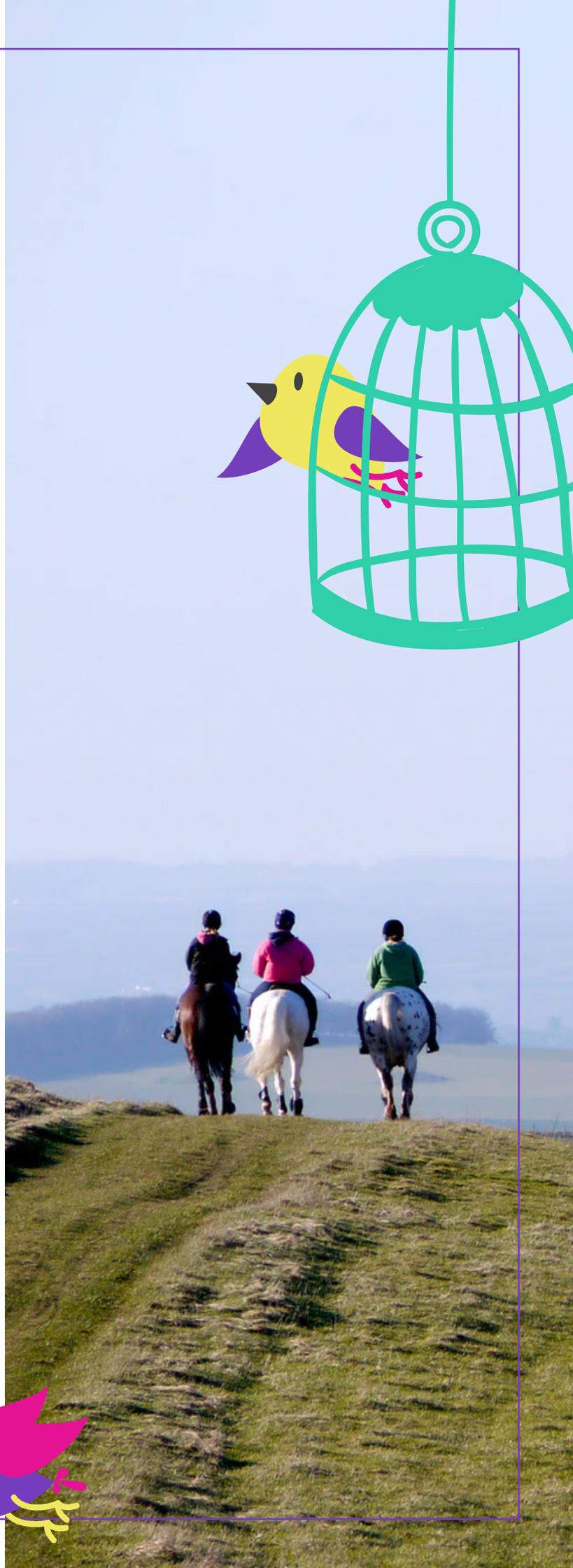
## مقدمة

لا يمكنني نسيان لحظات الصيف الماضي عندما كنا نمتطي حصانًا في رحلة عائلية وكان ابني يريدنا أن ننهي رحلتنا بأقصى سرعة لاعتقاده بأننا نرتكب جرماً بحق الحصان ونحمله فوق طاقته!

أما العصافير التي تغرد من داخل قفص في بيتنا، فهي تعيش حراً دائماً لم نبدأ باستشعاره إلا في أثناء حجر أزمة فايروس كورونا، فصار ابني يُردد: " أطلقني سراحه يا ماما لا يجوز أن يعيش سجنان! "

**أعلم** بأن القلق الذي يسكن صغيري غير سهل، وأنه يحاول جاهداً التعايش معه ويحاول دائماً تخطيه، ولكنني علمت الآن بأن قلقه ساهم في تكوين شخصية حساسة وواعية لما يجري ويدور حولها، متعاطفة، معطائه تسعى لمساعدة الغير.

أرى في صغيري أقصى معاني الشجاعة تتجسد وهو يحاول التغلب على ما يقلقه! وأرى فيه أسمى معاني التعاطف مع الآخرين والاهتمام بهم. فقلق ابني وحساسيته المفرطة تجعله نُصرة للمظلوم ووعوناً للضعيف.



على التعايش مع القلق بحيث لا يعطل حياتهم؟  
هذه فقط اجتهادات أم قامت بقراءة الكثير وحضور دورات لكيفية تنشئة طفل يعاني من القلق، واستعانت بمرشدين نفسيين في رحلتها و لاتزال تمضي في هذه الرحلة.

أنا على يقين بأن هناك الكثير من الأمهات يُشاركنني نفس الحيرة تجاه قلق أطفالهم، لذا حاولت جاهدة في هذا الدليل تلخيص أفكار تساعد الوالدين في التعامل مع هذا القلق. خطوات تساعدنا لفهم ماذا يفعل القلق بداخلهم، وكيف لنا أن نساعدهم

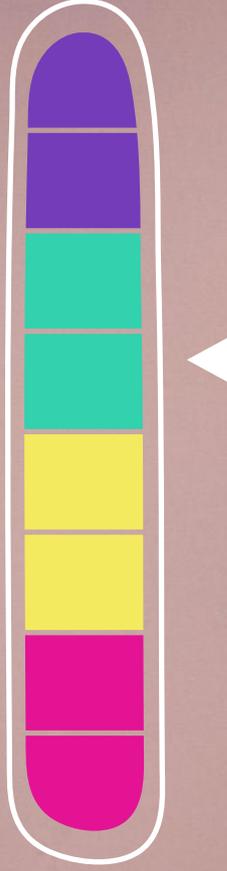


صورة الكتابة رولا بادكوك مع ابنها ياسين



**هو مشاركة بعض الأفكار التي قد تكون فعالة وقد لا تكون.** فأنا أعلم بأنه ليس هناك مقياس واحد يمكن أن يناسب الجميع، وحتما لا يوجد وصفة واضحة المقادير لإنجاح هذه المهمة! ولكن بإمكانك عزيزتي الأم تفصيل ما تعتقدين أنه مناسب لابنك / ابنتك.

من الخطأ جدًا أن نقوم بتجاهل القلق وكأنه غير موجود، أو أن نظهر قلقنا على قلق أطفالنا فتزيد الأمور سوءًا، أو أن نترك الطفل يستسلم لقلقه حبيسًا لأفكاره معتزلاً العالم من حوله!  
أعلم أنها معضلة أعلم ذلك حتمًا  
**أنا هنا لمشاركة تجربتي بدون أن ادّعي بأني انتصرت، كل ما أقوم به**



## ملاحظة

تختلف حدة القلق من طفل لآخر لذلك هذه الأفكار ليست بديل، ولن تغنيك عن استشارة المختص النفسي في كيفية التعامل مع ابنك/ ابنتك.





# أولاً ماذا يفعل القلق داخلهم؟

بدون فهمنا للقلق لن نكون قادرين على مساعدة أطفالنا للتغلب عليه!  
لأن القلق يؤثر على الجسد والسلوك معاً.

## كيف بإمكان القلق أن يؤثر على أجسادهم؟

بعض الأعراض الجسدية التي من الممكن أن يشعر بها  
الطفل الذي يعاني من القلق:

- الشعور بالصداع والدوخة ⚡
- تسارع في نبضات القلب ❤️
- التفزز أو صعوبة في النوم 🌙
- إحساس بالغثيان، استفراغ 🤢
- صعوبة في التنفس 🌬️
- إسهال، أو إمساك، ومغص في البطن 🍌

\* أرجو مراجعة الطبيب في حالة كان طفلك يعاني أحد هذه الأعراض

## أعراض سلوكية:

- الانفعال القوي ⚡
- الانسحاب 📁
- الغضب ✖️
- المعارضة 🚫
- صعوبة في التواصل الاجتماعي 👥
- صعوبة في التركيز لأنهم على  
الغالب منشغلين في عالمهم  
الداخلي والتفكير في ماذا لو 🎯
- الأرق 👁️



**\* ملاحظتك للاستجابات السلوكية القلقة** التي يقوم بها طفلك سيساعدك في فهم في ما إذا كان طفلك ينخرط في طقوس سلوكية محددة مثل غسل اليدين (والذي قد يكون مؤشر للوسواس القهري ويستوجب زيارة طبيب)، أم أنه يستخدمها فقط كاستراتيجية للتأقلم مع القلق. هذه الملاحظات ستساعدك على تمييز ما اذا كان أسلوب التأقلم الذي كونه يعتبر أسلوب عملي أم غير عملي ومعتل لحياته.

<sup>١</sup> حاولي أن تقومي بعصف ذهني مع طفلك واكتبي قائمة بجميع الأشياء التي يفعلها من أجل أن يشعر بتحسن.

<sup>٢</sup> ثم قومي معه بتصنيف استراتيجيات التأقلم الصحية

مثل: (قراءة القرآن، الاستماع إلى الموسيقى، تقنيات التهدئة والتنفس)

واستراتيجيات المواجهة غير الصحية

مثل: (الانسحاب، الكذب، عض الأظافر، الإفراط في الأكل.. الخ).

<sup>٣</sup> يمكنك بعد ذلك العمل مع طفلك لتغيير استراتيجية التأقلم غير الصحية إلى طرق أكثر فاعلية وصحية.

بإمكانك أيضًا سؤال طفلك عما يشعر وما يقوم به عندما يزوره القلق.

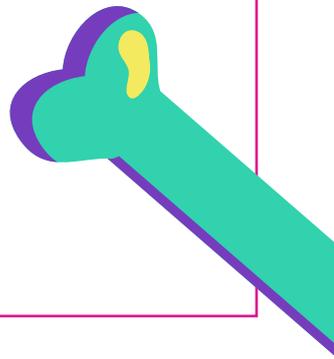


## ماهي الأعراض الجسدية؟

من المهم مساعدة طفلك على تطوير وعيه نحو جسده والتغيرات التي تحصل عليه. ماذا يحدث لجسده عندما يشعر بالخوف أو القلق؟ ارسمي مع طفلك مخططًا تفصيليًا للجسم وشجعيه على استكشاف ما يحدث بالضبط داخل جسده عندما يشعر بالقلق.

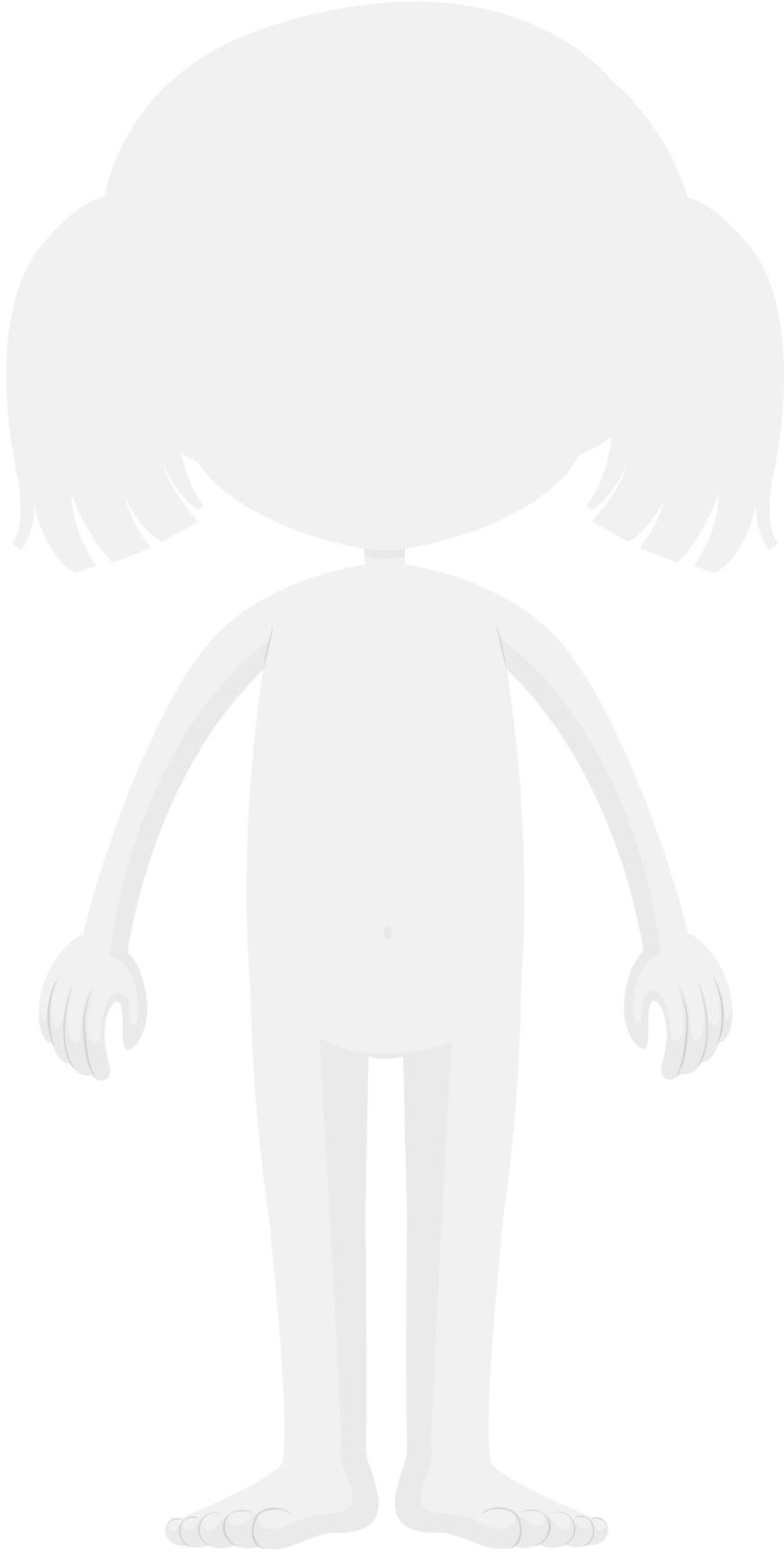
مثلًا: تسارع نبضات القلب، التعرق، آلام في المعدة ... إلخ)

من الممكن أن يجعله هذا التمرين أكثر وعيًا لما يحصل له وبذلك تصبح الأحاسيس التي تأتي مع القلق طبيعية، والتي عادة ما يخشى معظم الأطفال الشعور بها.



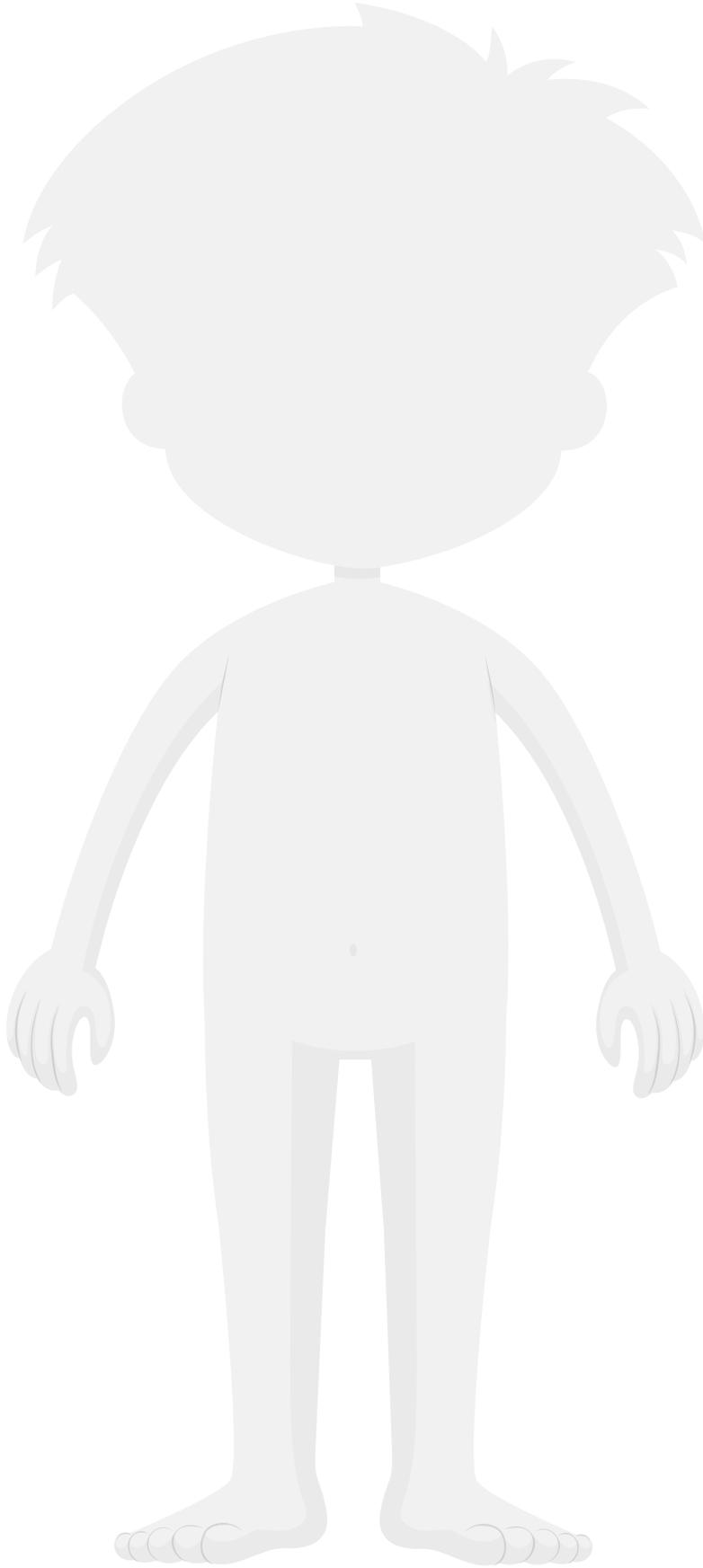
أولاً: ماذا يفعل القلق داخلهم؟

حدد وارسم ما تشعر به



أولاً: ماذا يفعل القلق داخلهم؟

حدد وارسم ما تشعر به





## ثانيًا

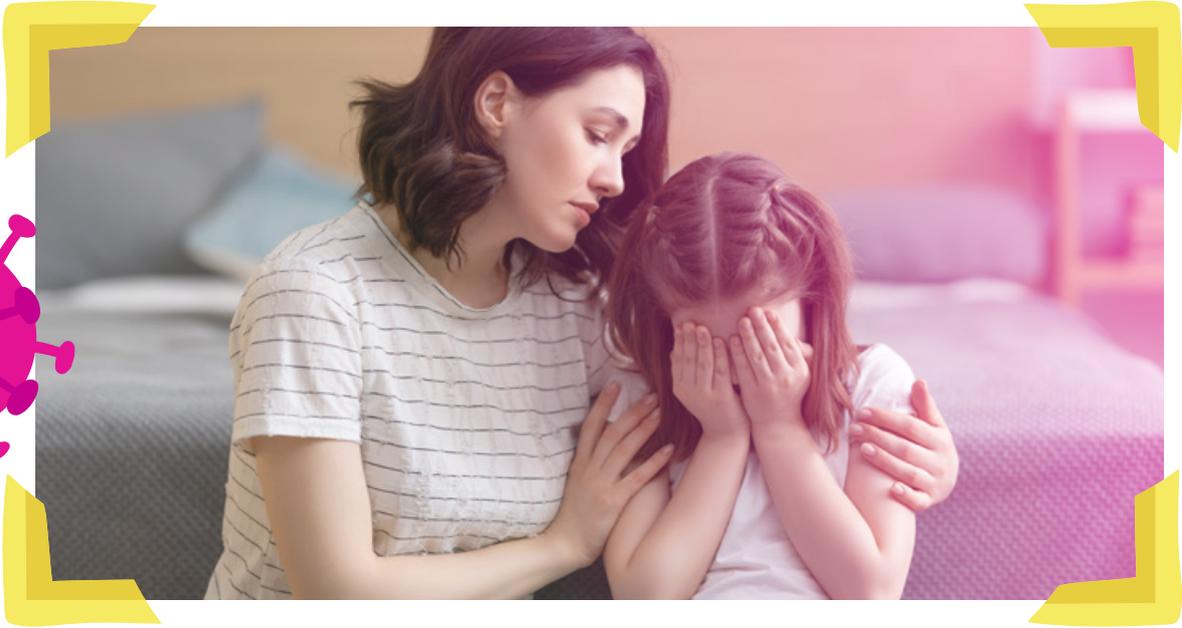
اكتشف ما هي  
المواضيع التي تثير  
قلق طفلك؟

هل لاحظت أن هناك موضوع غالبًا ما يدور قلق طفلك حوله؟

## ملاحظة مهمة بخصوص المواضيع التي تشغل طفلك:

أحد الجوانب التي من المهم الإشارة إليها هو التمييز بين القلق والوسواس القهري. يمكن لأعراض الوسواس القهري وأعراض القلق أن تظهر بشكل متشابه جدًا. يمكن أن تكون بعض الأمثلة التي تم ذكرها أعلاه عرضًا للوسواس القهري وليس القلق فقط، مثل الخوف من الجراثيم.

ففي حالة القلق بشكل عام، يمكنك مساعدة طفلك على مواجهة مخاوفه والمواقف التي تثير قلقه. ولكن في حالة الوسواس القهري، الأمر يحتاج لمواجهة المخاوف وكذلك لمنع الاستجابة لها مثل الطقوس التي يقوم بها طفلك ليشعر بشكل أفضل كغسل اليدين، تكرار العد، الشك وتكرار التحقق من الأمور ... إلخ.

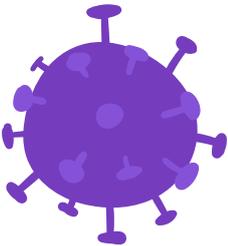


**مثال للقلق:** أحمد خائف من أن يمرض، ويخاف من الإصابة بالجراثيم والفيروسات التي تصيبه بالمرض، لذا فهو يحاول قدر الإمكان تجنب أي شخص مريض ويحرص على تناول الفيتامينات.

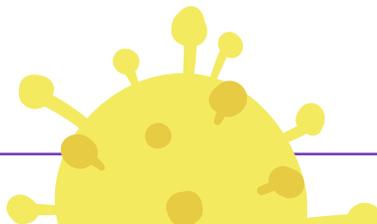
في **حالة القلق** تعتبر الأفكار مجرد مخاوف، أما في **حالة الوسواس القهري** فإن الأفكار عبارة عن هواجس تستمر باللعب في ذهن الطفل مرارًا وتكرارًا، وعادةً لا يكون التجنب كافيًا لمواجهتها، لذلك يقوم الطفل بفعل أشياء للتأكد من أنه يشعر بالراحة قبل أن تبدأ الأفكار بالظهور مرة أخرى .



**فعلى سبيل المثال،** إذا قال أحد الأطفال إنني أخشى التقاط الجراثيم وأخشى أن أصاب بالمرض، فقد يقول أحد الوالدين اذهب واغسل يديك. في هذه الحالة، يقوم الوالد بتعزيز الطقوس التي يمكن أن تكون في هذه الحالة مشكلة.



**في حالة الوسواس القهري:** أحمد خائف من أن يمرض، وخوفه يجعله ينخرط في طقوس غسل اليدين لمنع أي مرض، فهو لديه روتين لغسل يديه لمدة دقيقتين في كل مرة، عدة مرات في اليوم للتأكد من أنه يشعر بالنظافة. كثير من الآباء غير مدركين لهذا الاختلاف وهم يعززون الطقوس التي يقوم بها الأطفال دون إدراك للتأثير السلبي الذي قد يحدث.





## أسئلة لاكتشاف مواضيع القلق التي تزور مخ طفلك هذه بعض الأسئلة التي يمكنك من خلالها اكتشاف المواضيع التي تهيمن على تفكيره

ما الذي يقوله لك قلقك؟  
كيف يمكن أن ترد عليه؟

إذا كان بإمكانك تغيير فكرة  
ما فأى فكرة ستكون؟

إذا كان بإمكانك تغيير  
شيء واحد لمحاربة  
قلقك/خوفك فماذا  
سيكون؟

ما هو أسوأ شيء يمكن  
حدوثه برأيك؟

هل حدث لك  
شيء من مخاوفك؟

ما هو أكثر ما يخيفك؟

ماذا تعتقد من الممكن  
أن يحدث إذا خرجنا  
من المنزل؟



### من الممكن أن تتسالي لماذا هو مهم أن نفهم مواضيع القلق التي تخص ابني أو ابنتي؟ وكيف ستساعدني؟

• الهدف هو الوصول إلى جذور المشكلة بدلاً من إطفاء الحرائق كل مرة.  
فهمنا للموضوع العام الذي يثير قلق الطفل بشكل عام يساعدنا في  
معالجته، ولكن هذا لا يعني بأن المخاوف ستنتهي وتختفي للأبد، بل قد  
تعاود الظهور ثانية وقد تتغير المخاوف حسب المرحلة العمرية.

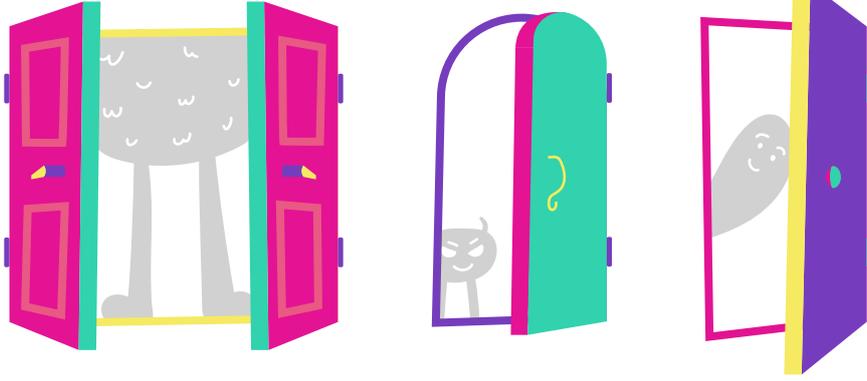
ما يهمنا هو اكتشاف وفهم المواضيع التي تثير قلقه الآن



# ثالثاً

أبدأ بتجسيد القلق  
حتى يسهل فهمه

## أبدأ بتجسيد القلق حتى يسهل فهمه



عندما نتحدثين عن قلق طفلك باعتبارها أفكار كل ما عليك فعله حينها هو محاولة التحكم بها وفهم منشأها، هذه الطريقة تسهل لطفلك التغلب عليها. لا يوجد بطفلك أي خطأ، وكلنا تزورنا هذه الأفكار المقلقة، ولكن حدثها تختلف من شخص لآخر، لذلك فهمنا لها سيساعدنا على مقاومتها بإذن الله.

حين يعرف الطفل أن أفكاره المخيفة مصدرها شيء يسمى قلق وبأن القلق أمر خارج عن إرادته عندها سيتمكن من التعامل معه على أنه شيء خارجي وليس جزء من هويته! ولو كان هذا القلق مصدر لإحباطه في بعض الأحيان إلا أنه لن ينفي المميزات الجميلة التي يمتلكها طفلك.



### كيف يمكن أن نخدمنا اللغة في التحدث عن القلق؟

إمكاننا تسمية أفكار القلق Anxious Thought ووسمها بصفة أو اسم متفق عليه. مثلاً من الممكن أن نسميها فكرة حمراء أو أفكار الغمامة الضبابية، الفكرة الغمامة عادة هي أفكار قلق والتي قد يكون لها موضوع عام واحد وهي التي تغذي الهموم والمخاوف لدى الطفل وتسبب له الكثير من الإزعاج. في المقابل الفكرة الخضراء أو من الممكن تسميتها بالفكرة المساعدة/ الفكرة المهدئة Helping though هي الأفكار الإيجابية التي تجعل الأطفال القلقين يشعرون بالرضا والتمكين وتساعدهم في الرد على الأفكار المقلقة.

القلق ينمو مثل كرة الثلج عندما تتدحرج وتكبر في طريقها أو مثل النبتة التي نسقيها فتنمو. لنفكر كيف لنا أن نوقف هذه الأفكار عن النمو كيف لنا أن نذيبها كما تذوب ندف الثلج قبل أن تسقط على الأرض؟

يمكن للطفل مثلاً أن يقوم بالرد على كل فكرة حمراء، أو بإمكانه تشتيتها من خلال القيام بعمل جديد يشعره بالراحة ويقطع حبل هذه الأفكار من الاستمرار في التدحرج والنمو. من الممكن أيضاً اختيار كلمة رمزية سرية بينك وبين طفلك يستخدمها للتعبير عن قلقه في الأماكن العامة وحول الأشخاص الآخرين دون الشعور بالإحراج.

مثال:

"غمامة القلق تكبر عندما نحاول الهروب منها , فقط نحتاج تدريب دماغنا على الرد عليها"



## لنرسم السيد وحش

من الأساليب الفعالة للغاية التي يمكنك القيام بها أيضاً هي أن تشجعي طفلك على رسم الشكل الذي يمكن أن يبدو عليه قلقه والتعامل معه كشخصية معينة أو كائن. يمكن لطفلك تلوينها والاحتفاظ بها كتذكير له لتمكنه من تهدئة قلقه.

استخدمي بعض العبارات التي تجعل طفلك يضحك عليها:  
"لنجعل السيد..... -الشخصية القلقة التي رسمها- يتقلص ويصغر اليوم" أو  
"دعنا نهدأ حتى ينام السيد....." أو "دعنا نذوبه مثل الشوكولاتة!"





### نقطة مهمة للتفكر

مثل هذه الأفكار الإيجابية التحكم في القلق أو تغييره أو الرد عليه بفكرة مفيدة فقط وإنما محاولة ضبط ردة فعلنا تجاه القلق. إذا طلبتي من طفلك الرد عقلياً على الخوف من وفاة والديه أو أحدهما بفكرة مفيدة، حينها سيشعر طفلك بالراحة المؤقتة من خلال التفكير في أنك أو والده تتمتعان بصحة جيدة وأنكم لا زلتما صغاراً في السن، ولكن سرعان ما ستعود فكرة الموت في الظهور مرة أخرى وقد تصبح أقوى من المرة السابقة.

قد تكون الأفكار الإيجابية عامل مهم ورائع للتحكم في القلق، لكنها قد لا تكون فعالة مع بعض أنماط التفكير القلق. على سبيل المثال، إذا كان الطفل يخشى وفاة أحد أفراد أسرته، سيكون من الصعب في هذه الحالة العثور على فكرة إيجابية ترد على فكرة الموت لأنه أمر حتمي. هذا الأمر مختلف تماماً عن طفل يخاف من أسد أو وحش تحت السرير حيث يمكن استخدام أفكار إيجابية مفيدة لتهدئته. أحياناً لا يكون الهدف من

في بعض الأحيان يواجه عقل ابنك القلق ويبدأ بإخبار نفسه أنه لا داعي للخوف من كل الأشياء التي يخبره قلقه بها حينها قد يصبح الأمر أكثر قوة ويمكن أن تظهر له أفكار أكثر قلقاً بشكل أكبر. في هذه الحالة، أفضل استراتيجية يمكن التعامل فيها مع الأفكار المقلقة حسب رأي **أ. مشاعل الرويلي** هو التعامل معها على أنها مجرد أفكار! لذا فبدلاً من أن يفوز طفلك في معركة مع قلقه، يصبح الهدف أن يتعرف على نفسه ويكتشف مشاعره وأحاسيسه التي يشعر بها عندما يكون في ميعاد مع القلق بهذه الطريقة سيصل إلى مرحلة من الفهم لنفسه حيث لا تعد تلك الأفكار مصدر للتوتر والارتباك.



بداية يمكن لطفلك يصنف الفكرة على أنها فكرة قلقة ثم يسمح لها بالمرور يتعلم بعدها كيفية تحويل انتباهه إلى اللحظة الآتية. إذا كانت لدى طفلك فكرة حول سقوط الجدار على رأسه، أو فكرة أن والده سيموت يوماً ما، أو أنه ربما يسقط عند النزول من الدرج، فلا يمكن أن يؤكد لنفسه أن هذه الفكرة لن تحدث! لكنه يستطيع أن يقول لنفسه إنها مجرد أفكار متزامنة مع مشاعر الخوف بجسده وهذا لا يعني حدوث أي شيء آخر.

وبالمثل، إذا كان لدى طفلك فكرة أن سارق قد يأتي إلى المنزل، فهذه مجرد فكرة. لا تحتاجي معه للتأكد من أن الأبواب والنوافذ مغلقة، بل ساعديه أن يسمح للفكرة بالمرور ووضحي له بأن الأفكار قد لا تكون ذات مغزى وهامة، ثم انتقلي إلى السلوك أو الفكرة التالية. إذا كان من الصعب القيام بذلك في حالات القلق الشديد، **فمن المهم تشجيع الطفل على استخدام تقنيات التهدئة.**



## كيف يمكن لطفلي أن يفرق بين الأفكار الضبابية والأفكار المهدتة؟ غالبًا ما تبدأ الأفكار الضبابية بـ "ماذا لو..."

ماذا لو بدأت أشعر بالمرض؟

ماذا لو نظر إلي الجميع؟

ماذا لو تحققت مخاوفي وأصبنا بكارثة؟

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو غرقت؟

ماذا لو أصبحت فقيرا؟

ماذا لو قامت حرب؟

ماذا لو قام حريق من علبة  
الكهرباء القريبة من غرفتي؟

ماذا لو لم أنجح ولم  
أجد وظيفة وأصبحت مشرداً؟

وغالبًا ما تكون احتمالية حدوثها صغيرة جدًا



لنتفق إذا كانت الفكرة سلبية عن الماضي أو المستقبل فهي دائماً فكرة **حمراء**.



## بمجرد معرفة أنها فكرة قلق سيساعد ذلك في محاربتها، كيف أساعد طفلي على مواجهة الأفكار الضبابية؟

عندما تأتي الفكرة الضبابية - علمي طفلك أن يدرك أنها فكرة قلق *anxious thought* فكرة علمية، أيضا ألا يستسلم لها بسهولة وأنه سيكون له عدة مواجهات معها! اطلبي منه أن يفكر بفكرة مهدئة مساعدة يرد بها على الفكرة القلقة. كوني مصدر الاطمئنان له بقربك واستماعك له وليس بمطمئنته دائما لكي لا يعتمد عليك فقط كمصدر للاطمئنان، ساعديه أن يخرج هو بأفكار مهدئة يستطيع فيها أن يرد على الفكرة الضبابية. عندما تكون الفكرة المهدئة نابعة منه سيصدقها أكثر ويتبناها لأنها فكرته. بهذه الطريقة سيتمكن من بناء عضلاته الخاصة التي تكافح القلق.

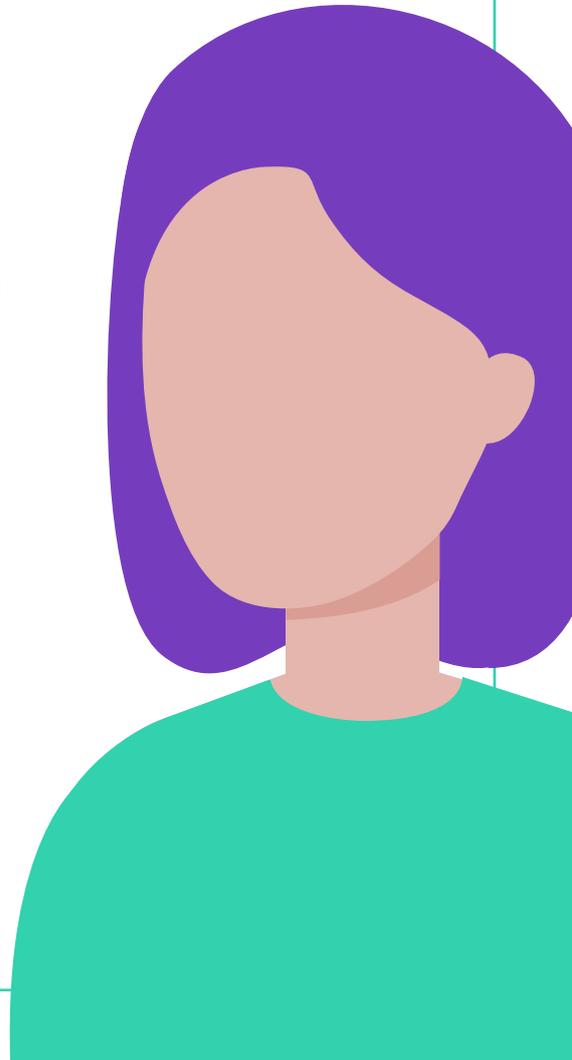
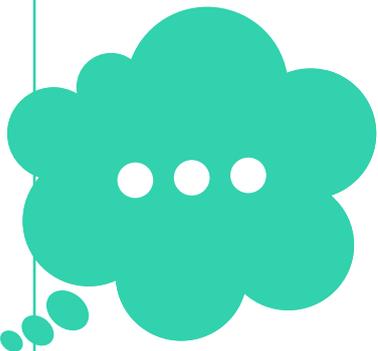
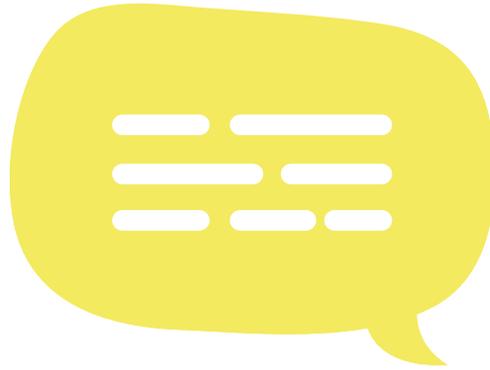


## استخدمي هذه اللغة مع طفلك / طفلتك:

- ◆ دعنا نسميها (فكرة.....)
- ◆ قولي لابنك أنت الآن في مواجهة معها وستحاول تخطيها هذه المرة
- ◆ لن تسمح لها بأن تسكن عقلك
- ◆ استخدم معها الحيل وفكر بفكرة بديلة مهذّبة
- ◆ على الأقل كنت شجاعاً وحاولت مواجهتها هذه المرة ولم تستسلم لها

### فمثلاً:

عندما تزور طفلك فكرة ضبايية بخصوص فايروس كورونا ويقول:  
لا أريد الخروج من البيت أجمل الفترات بالنسبة لي كانت عندما كنا في فترة  
الحظر، لا نرى أحداً ولا نختلط بمصاب أو مخالط أشعر بالأمان وأنا في بيتي  
أتواصل مع العالم من غرفتي!  
ماذا لو خرجت وأصبت بالفايروس وأصيب بابا الذي يعاني من الربو و و و...



## ابدأ معه بتطبيق الخطوات التي تم ذكرها في السابق:

### ١. قومي بتسمية الفكرة

### ٢. اسمح لها أن تمر من أمامك

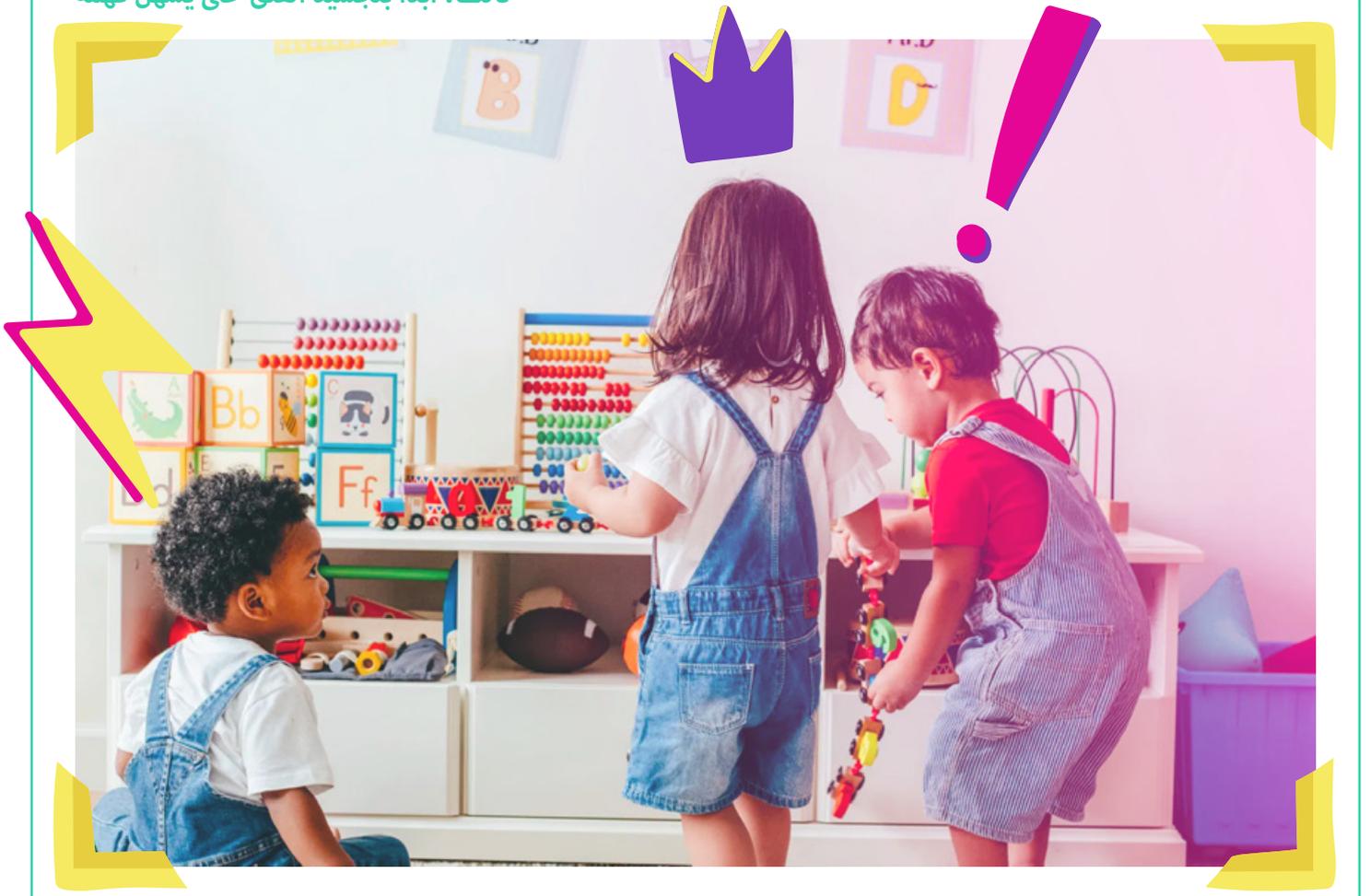
### ٣. فكر بفكرة بديلة مُهدئة

من الممكن القول أعلم يا ابني أن هذه الأفكار منطقية ولكن عندما تتحول الفكرة وتندرج إلى فكرة كارثية هنا أعتقد أن هذه فكرة مصدرها القلق لذلك فكر كيف بإمكانك أن ترد عليها بفكرة مهدئة؟

- ✓ مثلاً ممكن أن يرد افتقدت جدي وجدتي حقاً بإمكانني لبس الكمامة وممارسة التباعد
- ✓ إذا أصبت فيإمكانني المقاومة فأنا لازلت صغير ولدي القدرة على التحمل
- ✓ خالي أصيب وتعافى ولله الحمد
- ✓ أختي أصيبت ولم تظهر أي أعراض عليها
- ✓ تذكر أن الله هو الحافظ
- ✓ نسبة المتعافين أكبر بكثير من نسبة المتوفين

### ٤. واجهها بشجاعتك

**ملاحظة:** كنت في البداية أقوم بتغذية الأفكار المهدئة لابني ولكن لم يجدي ذلك نفعا أبداً، حتى وإن حاولت تهدئته جزئياً فإن ذلك لا يستمر طويلاً ودائماً ما يعاود البحث عني لتهدئته. لكن عندما يخوض بنفسه المواجهة وتكون الأفكار المهدئة هي أفكاره تصبح عضلات إصراره resiliency أقوى ويصبح لديه القدرة على الخروج بأفكار تخصه. قومي غريزتك الطبيعية هي محاولة حمايته وتهدئته وتزويده بكلمات تطمئنه.



على سبيل المثال، إذا قال طفلك في أول يوم دراسي شيئاً مثل "لا أريد الذهاب إلى المدرسة ماذا لو لم يتحدث معي أحد؟" قد تحاولين بسرعة القضاء على مخاوفه بكلمات مهدئة مثل "ستستمتع بوقتك، ستكون الكثير من الأصدقاء، الحياة أجمل مع الآخرين" فتأثير هذه العبارات لن يدوم طويلاً لأنه سيعتمد عليك كمصدر للتهديّة!

في المقابل يمكنك طرح هذا السؤال له لمساعدته في تهدئة نفسه "ما الشيء الذي يمكنك إخبار نفسك به لتقليل توترك؟" أو "إذا لم يتحدث أحد معك فماذا يمكنك أن تفعل؟" في المرة القادمة التي يشعر فيها طفلك بنفس القلق - يمكنك أن تسأليه، "ماذا تقول لنفسك عادةً عندما تداهمك فكرة القلق؟" سيساعد ذلك في بناء آليات تكيف طويلة الأمد مصدرها هو.



**أخيراً:** تذكير مهم بخصوص النقاط السابقة: هذه معركة طفلك ليست معركتك

بالتأكيد لديك كأم الكثير من الإجابات والردود ولكن كيف يمكن لنا أن نتراجع قليلاً ونمتنع عن طمأنة طفلنا الذي نشعر أنه واجبنا اتجاههم. أعلم أننا كوالدين من المغربي لنا أكثر أن نقوم بمساعدة أطفالنا وحمائيتهم حتى لو كان ذلك بتجنيبهم المواقف المسببة للقلق ولكن هل نحن نساعدهم بذلك حقاً؟ على المدى القصير ستشعرين بأنك قللت من إجهاد طفلك، ولكن على المدى الطويل سيحرم من تعلم أي آلية من آليات التكيف لمحاربة القلق.

## في وقتك الخاص مع نفسك فكري في التالي:

- ما هي بعض المعتقدات التي كانت لديك عن القلق والتي تعتقد الآن أنها كانت غير صحيحة؟
- كيف يظهر قلق طفلك جسدياً أو سلوكياً؟
- عند التعامل مع قلق طفلك، ماذا تريد أن تفعل بشكل مختلف؟
- ما هي مواضيع القلق لدى طفلك؟
- هل يعاني طفلك من قلق متعدد المواضيع؟
- كيف يتكلم طفلك بصراحة عن القلق؟
- ما الذي يمكنك فعله لتسهيل المزيد من التواصل المفتوح بشأن القلق؟
- هل يحارب طفلك الأفكار السلبية بشكل طبيعي أم لا؟
- كيف يمكن أن تساعد هذه المهارة (تهديئة النفس ذاتياً) بشكل مستقل؟
- هل تطعميه الأفكار المساعدة/ المهدئة وتطمئنيه أم أنه يقوم بها بنفسه؟



## أو قومي بسؤال طفلك:

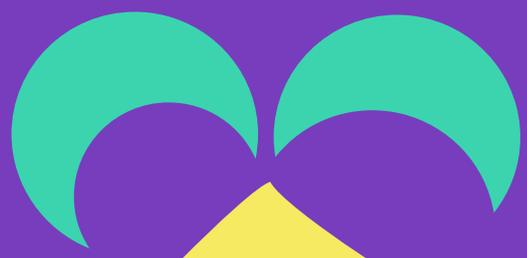
- كيف يمكنني أن أساعدك لتواجه قلقك؟
- هل أقوم بجعل قلقك أسوأ؟ ما هو الشيء الذي تريد مني القيام به بشكل أفضل؟
- من هو الشخص الذي يساعدك عادة عندما تشعر بالقلق؟  
ما الذي يقوم به لتهدئتك؟
- كيف يمكن أن ترد على الفكرة التي تقلقك؟
- ما الذي بإمكانك أن تقوم به لكي تشعر بشعور أفضل؟
- ماهي إمكانية حدوث الفكرة المقلقة؟
- هل هذا الخوف برأيك معقول ومنطقي؟
- هل حدث لك هذا من قبل؟
- ما الذي يمكنك أن تقوم به لو أن هذا الأمر المقلق حدث لك فعلاً؟





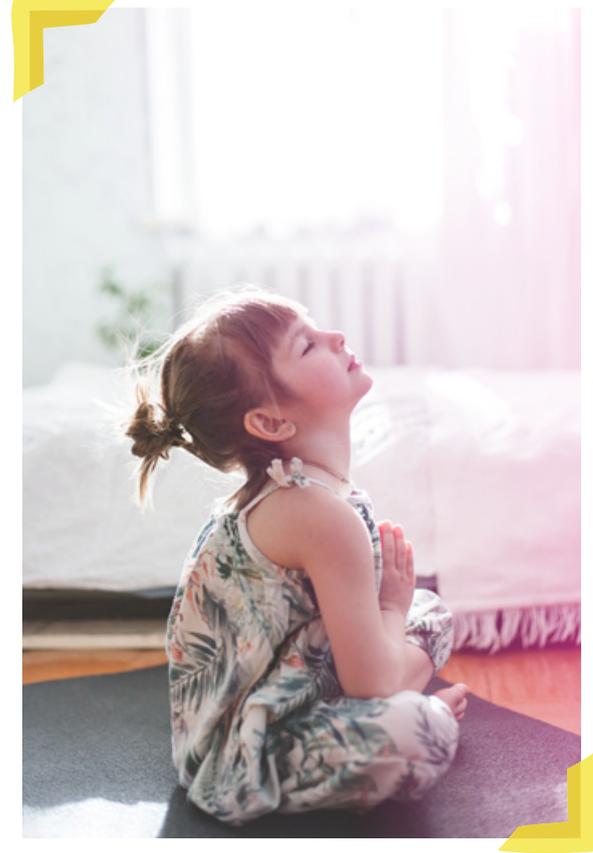
رابعًا

تقنيات التهدئة





عندما يكون طفلك غارقًا في الأفكار المقلقة، من الأفضل عدم بدء محادثة معه أو محاولة استخدام المنطق. لأنه في تلك اللحظة بالذات المنطقة المسؤولة عن معالجة المنطق والاستدلال في الدماغ لا تعمل بأفضل حالاتها. لذلك، فإن أفضل تدخّل هو استخدام تقنيات التهدئة لتهدئة طفلك. بمجرد أن يشعر بالهدوء، يمكنك التحدث معه عمّا يقلقه ووصفها بأنها أفكار مقلقة.



## ١. التنفس:

شجعي طفلك على التنفس ببطء وعمق لتهدئة الأحاسيس الجسدية للقلق. تنفس لمدة ثلاث ثوان ، واستمر لمدة ثلاث ثوان ، ثم اخرج لمدة ثلاث.



## ٢. تقنية إدراك وعيش الواقع

أو الرجوع للحاضر ١، ٢، ٣، ٤، ٥:

ذكّري طفلك باللحظة الحالية لتهدئة الأفكار المقلقة. يمكنك أن تطلبي من طفلك النظر حوله وتسمية خمسة أشياء يمكنه رؤيتها، وأربعة أشياء يمكنه الشعور بها، وثلاث أصوات يمكنه سماعها في الغرفة، وشيئين يمكنه شمّها، وشيء واحد يمكنه تذوقه. قد تستغرق هذه التقنية أقل من خمس دقائق ولكن لها تأثير السحر في تهدئة عقل طفلك.



### ٣. النمذجة في التعامل مع القلق:

"لدي عرض ورشة عمل وأشعر بالخوف من أن أنسى ما سأقوله، لكنني أعلم أن هذه مجرد فكرة قلقية، لكن تخيل إذا حدثت! أعتقد أنني سأضحك مع الجميع بشأنها لأن معظم الناس يخشون الأمر نفسه! ستكون لحظة مضحكة حقًا!".

يتعلم طفلك أكثر من خلال ملاحظته لكيفية تعاملك مع المواقف. لا تخبري طفلك فقط كيف يتغلب على الأفكار المقلقة - أظهري ذلك عندما تشعرين بالقلق أنتِ أيضًا، وتحدي عن كيفية تعاملك مع الموقف.

على سبيل المثال:

يمكن لأحد الوالدين أن يقول "الرحلة تبدو مخيفة بالنسبة لي ولدي الكثير من الأفكار المقلقة، لكنني أعلم أن هذه أفكار فقط، وسأسمح لها بالمرور وسأكمل الرحلة"



تذكر أستاذة مشاعل طفلًا يبلغ من العمر 8 سنوات، استخدم الدعابة لإدارة أفكاره القلقة. كان يقول شيئًا مثل "وحش القلق الخاص بي سخيף للغاية، إنه يخبرني بأشياء مخيفة ألقى عليها النكات وأضحك عليها"

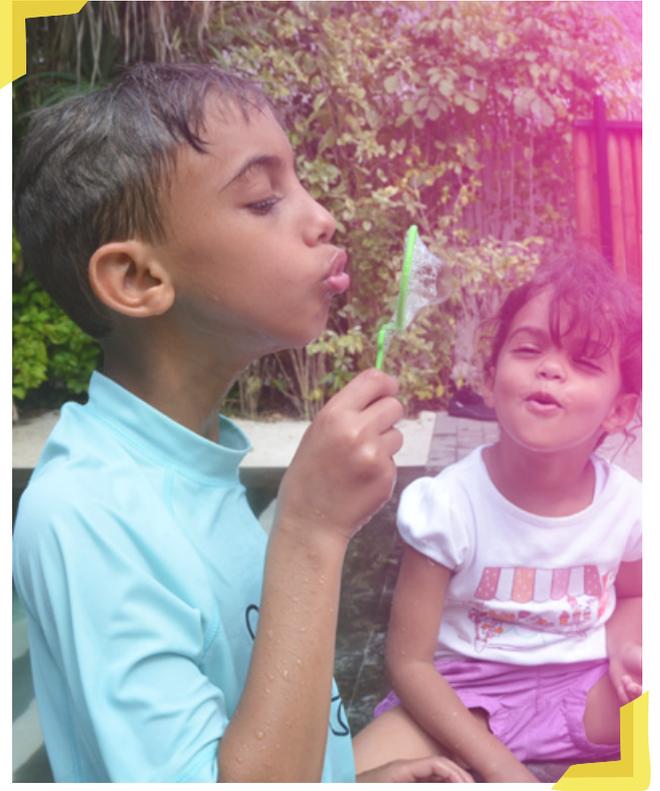
قام طفل آخر كذلك باستخدام لهجة مضحكة لأفكاره القلقة فعندما سألته مرة عن مخاوفه، قام بتغيير لهجته لجعلها أقل رعبًا وأكثر مرحًا.

يمكن أن تكون الفكاهة مفيدة حقًا في إدارة القلق وإدراك أنه مجرد أفكار لا أكثر.

لذلك لا تشعري عزيزتي الأم بالإحباط أو الفشل إذا عاد القلق ثانية أو راوغ طفلك وعاد إليه بشكل ومخاوف جديدة مرة أخرى.

فالقلق له القدرة على التغيير والتجدد، لكن طفلك أيضًا لديه الآن القوة والتمكين والأدوات المناسبة للتعامل معه بشكل أفضل.

امدحي طفلك عندما تريه يستخدم آليات التأقلم بشكل مستقل. إن مدح السلوك الإيجابي يزيد بشكل كبير من احتمال تكرار السلوك مرة أخرى. شجعي طفلك على توليد حديث ذاتي إيجابي (فكرة مهدئة، فكرة بديلة)



صورة ياسين، ابن الكاتبة رولا بادكوك

## ٤. استخدام الدّعابة والسُخرية في تهدئة القلق، بدلاً من محاربته

قد تعتقد أن بدء حرب مع القلق سيسرّع من اختفائه! لكن في الحقيقة بدء حرب مع القلق أمر مرهق جدا وفي معظم الحالات لن يساعد في إزالة القلق، لأن للقلق مكون بيولوجي، لذا فهو يشبه بدء حرب لن تنتهي.

في الحقيقة القلق أمر غامر، لذا فإن محاولة التقليل من خطورته يمكن أن يكون فعالًا أكثر. معظم الأطفال الذين يظهرون تقدّمًا في العلاج هم الأطفال الذين يطورون استراتيجيات تتضمن قبول القلق على أنه موجود بدلاً من الاستراتيجيات أو الكلمات التي تحارب وجود القلق.

## ٥. بعض الحيل المشتتة للقلق:

في بعض الأحيان قد يحتاج طفلك لتشتيت الأفكار القلقة

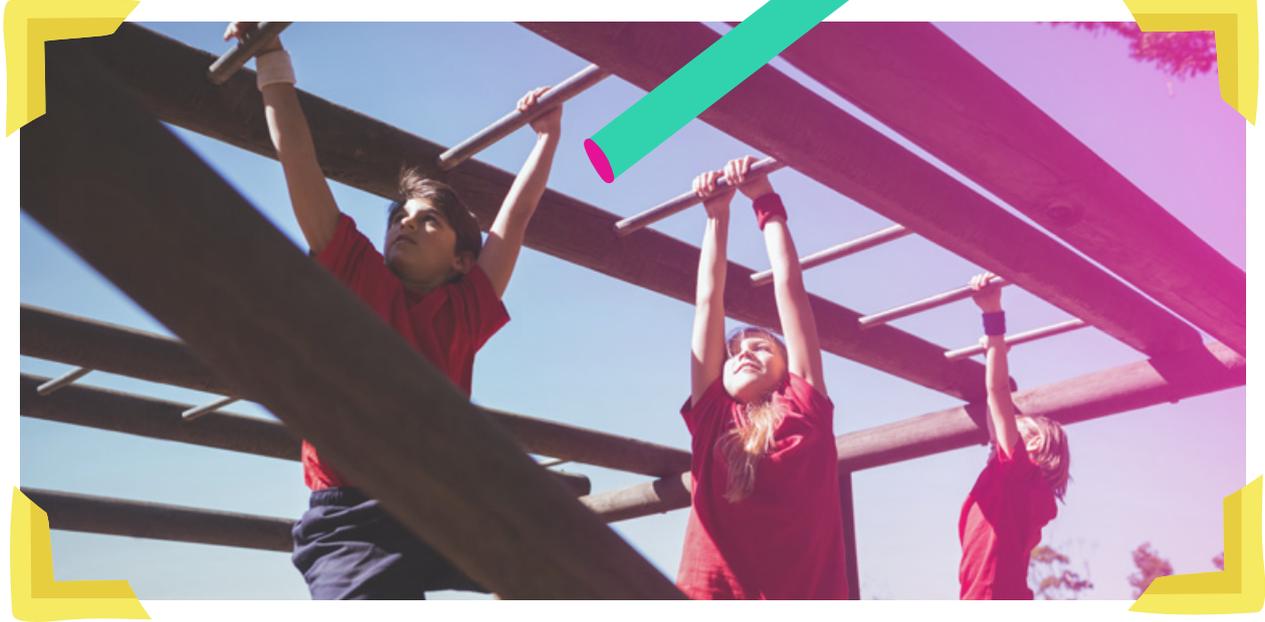


**المشتتات العقلية:** القراءة ، مشاهدة YouTube ، النظر إلى Instagram ، النظر إلى الصور ، إرسال رسالة نصية إلى صديق ، مشاهدة فيلم مفضل ، اللعب ، العد التنازلي من ١٠٠ إلى ١ ، ألعاب الفيديو ، حل الألغاز ، الاستماع إلى القرآن.

**المشتتات الجسدية:** الركض ، ركوب الدراجات ، اليوجا ، السباحة ، القفز على الترامبولين الرقص ، الملاكمة ، الاستحمام ، تدليك الظهر أو الرأس أو القدم.

أيضا بالإمكان تحويل الأمر المقلق إلى نشاط مثلاً يقوم الطفل باختيار تحدي بسيط لمواجهته ثم يختار تحدي أكبر نوعاً ما وكأنه يصعد سلم كل تحدي بمثابة درجة. بالإمكان مكافأة طفلك مكافأة بسيطة في حالة قبل التحدي وتغلب على الخطوة المتفق عليها.

سيشعره ذلك بالقوة وأنه استطاع التغلب على حدث يسبب له التوتر وسيشعر انه انتصر على القلق وانّ ليس كل ما يقلقه حقيقةً يستحق القلق!



## ٦. نشاط سلم القلق

ترتيب الأمور التي تقلق طفلك من أقل الأمور التي تستدعي القلق الى أقصى الأمور الدرجة الأولى **قلق اجتماعي** من مخالطة الناس. بإمكان التحدي الأول أن يكون الابتسام في وجه الأشخاص الذين يقابلهم كخطوة أولى ولعدة أسابيع. الدرجة التالية يمكن أن تكون **إلقاء التحية** على عدد معين من الأصدقاء، ثم الدرجة التي تليها **السؤال** إن كان بإمكانهم اللعب معهم، ثم الدرجة التي تليها **الاتصال** بقريب، **الذهاب إلى حفلة** للأصدقاء قد تكون الدرجة القصوى والأخيرة مثلاً.

- ★ من الممكن أيضًا أن يقوم بالأنشطة بشكل عفوي وليس بالضرورة أن يكون الموضوع يتطلب عمل خطة أو سلم.
- ★ خذي الموضوع بروية وهدوء بحيث لا يُصب قلقك نحو قلقه وبالتالي يتغذى شعور القلق لديه.
- ★ اجعلي طفلك هو من يقوم بترتيب الأولويات واختيار التحدي والنشاط الذي يريد القيام به.
- ★ بإمكانك مكافأته أحيانا وليس دومًا حتى لا يكون الدافع مؤقت وهو الحصول على المكافأة.

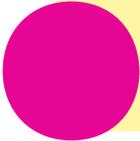


# أخيرًا

متى يحتاج طفلك الذهاب  
إلى المعالج النفسي؟



في البداية تذكرني أنه ليس ثمة خطأ في  
ذهابك لمعالج أو طبيب نفسي.  
لا يستوجب أيضا أن يكون الأمر كبير  
وعظيم لزيارة المعالج. تذكرني عزيزتي  
الأم وعزيزي الأب أن قلق ابنك ليس  
بالعار وأن زيارة المعالج أو الطبيب  
ليس ترف وأنه من حقم الاستشارة  
وطلب المساعدة. في الحقيقة هذه  
أفضل هدية تهديها لطفلك ومستقبله  
هي محاولتك تدارك الأمور قبل أن  
تعطل حياته ويصبح من الصعب  
تدارك ذلك في المستقبل.





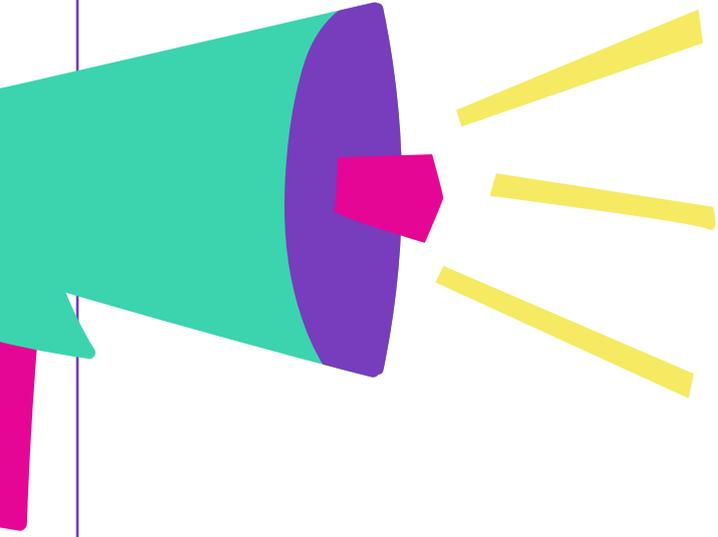
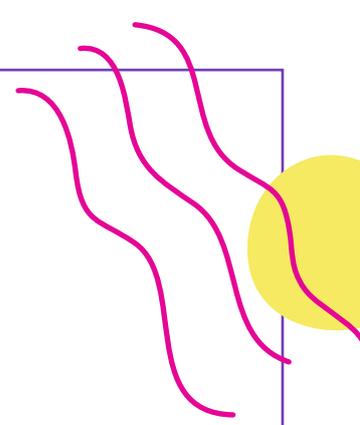
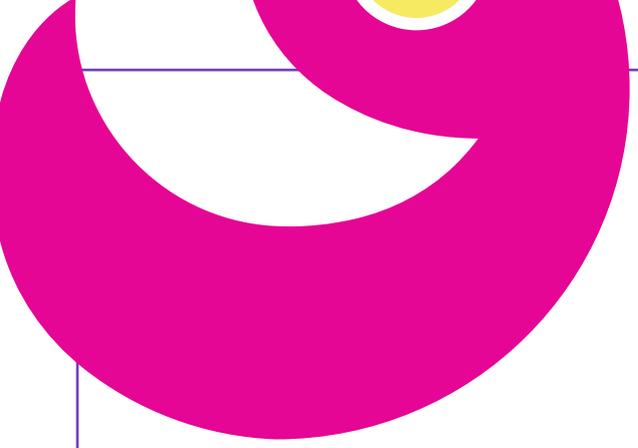
## يحتاج طفلك الذهاب إلى المعالج النفسي عندما يجعل القلق طفلك:

- \* يشعر بالاكئاب
- \* يؤثر على نجاحه أكاديمي
- \* يجعله منعزلاً اجتماعياً
- \* يؤثر على صحته الجسدية
- \* يرفض الذهاب إلى المدرسة أو الاختلاط بأقرانه
- \* لديه طقوس يقوم بتكرارها

علمي طفلك أنّ تصدّيه للقلق ومحاولة التعايش معه هو فعل مقاومة.

**حوّلي مواجهته مع القلق من ردة فعل إلى عمل استباقي.**

عندما يرى طفلك المواقف المسببة للقلق فسيكون لديه فرصة ليمنع قلقه من التحكم به عندها سيشعر بمزيد من القوة. عندما يبدأ طفلك بالقيام بالتحديات، فإنه سيدرك أن خوفه بدأ يتقلص. القلق يغذي "ما يمكن أن يحدث"، عندما يواجه طفلك مخاوفه فسيصبح قادر على تبديد هذه الأفكار المقلقة وسيشعر أن بإمكانه فعل شيء للتخلص من القلق.



# ترقبوا

المزيد من المواضيع المهمة  
من سلسلة دليل المربين

## المراجع

- ?What to Do When You Worry Too Much
  - How to tach kids to crush anxiety
- <https://atparentingsurvivalschool.com>

مقال آخر: دعم الآباء في تربية الأطفال القلقين مع لاري هاجنر



أدوات لتمكين الجيل الناشئ  
من المواطنين العالميين

