

# مساعدة ولدك اليافع على التأقلم مع القلق والتفكير غير المفيد

من الشائع أن يتولد على اليافعين الشعور بالقلق أو أفكار غير مفيدة من حين لآخر. قد تكون الدرجات والصدقات وكوفيد-19 والمستقبل مصادر لعدم اليقين والخوف. يمكن أن تصبح الأشياء الصغيرة أكبر حجماً في عقول اليافعين (مثلاً، «لم ترد على رسالتي النصية... إنها تكرهني... أنا شخص فاشل...سأبقى وحيداً للأبد»).

تعتبر مشاعر الصعود والهبوط جزءاً من مطالب وشكوك المدرسة الثانوية. عندما يستطيع اليافعون التركيز على ما يقع تحت سيطرتهم ويتعلمون طرقاً جديدة للتفكير في التحديات والاستجابة لها، يمكنهم بناء ثقتهم تدريجياً.

## ما الذي يحدث؟

- القلق يحب اليقين. عندما تبدو الأمور غير مؤكدة، فإن العقل القلق يميل إلى التفكير في الأسوأ. تأخر أحد الوالدين في المجيء إلى المنزل؟ بالتأكيد حدث سيارة! يضحك طلاب وهم يسرون بجاني؟ بالتأكيد إنهم يضحكون علي!
- تميل العقول القلقة إلى القفز إلى استنتاجات بناء على رأي أو تخمين - دون النظر في جميع الحقائق.
- أنماط التفكير السلبي التلقائية غير المفيدة تسمى **فخاخ التفكير**. فخاخ التفكير هي الطرق التي تقوم فيها عقولنا بإقناعنا بشيء غير صحيح. ويتم تسميتها بالفخاخ لأنه من السهل السقوط فيها ويتطلب الوعي والجهد للخروج منها.

## كيف يمكنك المساعدة

**اختر الوقت المناسب.** عندما يشعر اليافعون بقلق كثير، يكون من الصعب عليهم فهم ما تحاول قوله. انتظر حتى يهدئوا وسيكون قادراً على سماعك وفهم كلماتك.

**صدّق مشاعرهم.** عندما تكون مخاوف ولدك اليافع غير واقعية، أو يكون صعباً جداً على نفسه، لا تتجاهل مخاوفه فوراً. في أغلب الأوقات، يكون بحاجة إلى دعمك أثناء تفكيره في موقف صعب؛ لا يحتاج إليك لإيجاد حل للمشكلة. حاول أن تتوقف لبرهة قبل طمأنته (وأن تقول له، «لا تقلق، ستكون على ما يرام!»). عوضاً عن ذلك، صدّق مشاعره:

- «إذا كنت أتخيل ذلك، سأكون أيضاً قلقاً جداً.»
- «لدي فضول حول ما تتوقع أن يحدث. أخبرني المزيد عن ذلك.»
- «أنا أعرف بأنه يبدو مخيفاً، وأنت لا تعرف كيف سينتهي. من المنطقي أن يكون لديك بعض المخاوف.»

**ذكّرهم بالنجاحات التي تم تحقيقها في الماضي.** في بعض الأحيان، يركّز اليافعون على ما قد يحدث خطأ لدرجة أنهم ينسون الأشياء التي سارت بشكل جيد في الماضي. بادر بتذكيرهم عن نجاحاتهم الماضية والشجاعة التي كانت لديهم عندما واجهوا تحديات مماثلة.

**ساعده في اختبار مخاوفه.** بعد الاستماع إليه وتصديقه، شجّع ولدك اليافع على الوقوف للحظة ومراجعة ما يقوله لنفسه عن الموقف الذي يسبب له المخاوف. يمكنك القيام بذلك بأن تكون فضولياً وتحدى رأيه بلطف. عند طرح أسئلة مفتوحة (عوضاً عن الأسئلة التي يمكن الإجابة عليها بنعم أو كلا) سيساعد ذلك ولدك اليافع على تعلّم كيفية التفكير، وليس ما يجب أن يفكر فيه. مثلاً، يمكنك طرح الأسئلة التالية:

- «هل هناك أي جزء من هذا الموقف يمكن توضيحه بطريقة مختلفة؟»
- «أي جزء من هذه المشكلة ليس سيئاً الآن كما كان يعتقد؟»
- «ماذا أيضاً يمكن أن يكون صحيحاً؟»

ليست الفكرة فقط هو ببساطة وقف هذه الأفكار غير المفيدة فوراً. وحقيقة يمكن أن يزيد ذلك من قوة الأفكار. عوضاً عن ذلك، عند مساعدة ولدك اليافع على **تحدي الأفكار السلبية و تبديل الأفكار غير المفيدة بأفكار مفيدة أكثر** ستعطيه مهارة تأقلم يستفيد منها مدى الحياة.

**ساعده على إيجاد طرق لاتخاذ الإجراءات.** يمكن أن يؤدي القلق إلى خلق شعور بحل أو إصلاح المشكلة، أو منع حدوث شيء ما. يمكن أن يقلق اليافعون عن الأشياء التي هي بعيدة في المستقبل أو عن أشياء هي في الواقع خارجة عن سيطرتهم. ساعد ولدك اليافع على التركيز على اتخاذ الإجراءات من خلال **حل المشاكل**.

**فكر في قيم أسرتك.** هل تقوم في بعض الأحيان بعمل تعليقات سلبية عن نفسك، أو تقارن نفسك بالآخرين (أو الطريقة التي كنت عليها)؟ في أسرتك، هل من الآمن ارتكاب الأخطاء؟ متى يكون الشيء جيداً بما فيه الكفاية - وماذا يحدث إذا لم يكن كذلك؟ قد يكون هذا هو الوقت المناسب لملاحظة كيفية تعامل أسرتك مع الفشل والأخطاء **والكمال** والتحدث عنها.

**لاحظ الأشياء الجيدة.** يمكنك مساعدة ولدك اليافع (ومساعدة نفسك) لكي تكونا على دراية بالمشاعر التي تبعث على السرور أكثر - المتعة، الفضول، البهجة أو الرهبة. عندما تكون مع ولدك اليافع ويحدث شيء جيد، أو انتابك شعور جميل أو تشعر بعاطفة لطيفة، توقف لبرهة، ولاحظ التجربة السارة وحاول تمديدتها. لا تسرع لأداء الشيء التالي. ابق في التجربة للحظة أطول، لكي يكون لدى عقلك قليل من الوقت الإضافي للاستمتاع بالتجربة السارة.

**تدرّب على الامتنان.** إبدأ طقساً يومياً جديداً معاً لتبادل ثلاثة أشياء أنتما ممتنان لها. لا يتوجب أن تكون هذه الأشياء كبيرة؛ يمكن أن تكون أشياء بسيطة مثل الضحك مع صديق، الانتهاء من قراءة كتاب رائع أو اللعب مع حيوان أليف.

## بعض الأفكار النهائية

- يحتاج اليافعون إلى سماع أنه لا يتوقع منهم دائماً اتخاذ قرارات جيدة، وأن الأخطاء تساعدنا على التعلم.
- أقر لهم بأن بعض المخاوف ستظهر عندما تشعر بأن الأشياء غير مؤكدة أو واضحة.
- أظهر لهم بأنك واثق بأنه يمكنهم العمل رغم مخاوفهم وإيجاد طريقة لتدريب أنفسهم خلال موقف صعب.



للمزيد من المصادر، اذهب إلى **صفحة رقم 20** أو بادر بزيارة [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).