

# تشجيع ولدك اليافع على مواجهة المخاوف

يمكن أن تكون سنوات المراهقة شاقة لأن وعي اليافعين ينمو فيما يتعلق بما يمكن أن يحدث خطأ. تتغير المخاوف من وحش موجود تحت السرير إلى الشعور بالبقاء لوحدهم إلى الأبد. تشمل المخاوف الشائعة أثناء هذه السنوات على:

- الخوف من الفشل (عدم تلبية التوقعات، لا يعملون جيداً مثل أقرانهم، إحباط الآخرين)
- الخوف من المجهول والتغيير (الانتقال، إيجاد مجموعة أصدقاء جدد، مرحلة البلوغ)
- الخوف من الإحراج أو الرفض (عمل شيء "خاطئ"، أن يتم استبعاده، أو يشعر بالوحدة، أو يتعرض للسخرية)

نحن جميعاً بحاجة إلى درجة معينة من الخوف. ويحافظ هذا على أمننا وتجعلنا نشعر بعدم الراحة عندما نفكر في اتخاذ المخاطرة (مثل الغش في الاختبار أو قيادة السيارة بسرعة فائقة). ولكن يمكن أن تسبب ردود الفعل المبالغ فيها و"الإنذارات الكاذبة" الكثير من المعاناة غير الضرورية.

إذا كان الخوف يؤثر على خيارات الشاب اليافع وفعالياته، أو يضع عليه ضغطاً شديداً، فإن الخوف غير مفيد ويتطلب معالجته. عند مساعدتك لولدك اليافع على اتخاذ خطوات صغيرة وشجاعة فإنها ستقوم بإعداده ليس فقط لسنوات المراهقة، ولكن أيضاً لحياة أكثر إنجازاً.

## ما الذي يحدث؟

- الخوف هو أحد الخصائص البشرية المدمجة فينا. نحن ولدنا مع [الاستجابة بالمواجهة أو الهرب أو الجمود](#) والذي لا يتلاشى أبداً. بالجرعة المناسبة، يساعدنا الخوف على البقاء بأمان.
- ينشأ القلق عندما نبدأ في تخيل والتركيز على ما يمكن أن يحدث بشكل خاطئ.
- عندما يترسخ الخوف، تُغلق أجزاء الدماغ التي تجعلنا نفكر بمنطقية. وهذا يجعل من الصعب علينا أن نتحدث مع الآخرين أو نحل المشاكل.
- أحد أسهل الطرق التي تجعلنا نشعر بتحسن هو تجنب ما نخاف منه. ويعمل هذا على المدى القصير، ولكن على المدى الطويل فإنها تجعل الأمور أكثر صعوبة، لأن مخاوفنا تواصل النمو.

## كيف يمكنك المساعدة

**تعاطف معه.** عندما تبذل جهداً للاستماع وأخذ مخاوف ولدك اليافع بجديّة، فإنه سيُشعر بعزلة أقل. شارك معه مخاوفك الشخصية في سنوات المراهقة، في الوقت الذي تكون فيه تواقفاً لسماع تجاربه. عندما تظهر بأنك تفهم مشاعره ليس مثل الاتفاق معه. يمكنك أن تقول، "أتفهم لماذا تراها بهذه الطريقة، وأنا أتساءل إذا كانت هناك طريقة أخرى للنظر إليها."

**ذكره بالنجاحات التي تم تحقيقها في الماضي.** تحدّث عن الأوقات الأخرى عندما كان ولدك اليافع خائفاً في البداية من القيام بشيء ما ولكنه استطاع القيام بذلك. ساعده على تذكّر كيف أن معظم أو جميع التنبؤات التي كان يخشى منها لم تكن صحيحة، وأنه أستطاع التغلب على الموقف.

**اجعله يضعها على الورق.** شجّع ولدك اليافع على كتابة أو رسم مخاوفه لكي تصبح أقل غرابة. عندما يقوم بإخراج مخاوفه من رأسه وكتابتها على الأوراق فإن ذلك يساعد الولد اليافع على رؤية الموقف بموضوعية أكثر. يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية:

• "ما هو أشد موقف تخشاه؟"

• "ما هو الشيء الذي تتخيل أن يحدث؟ وماذا سيحدث بعد ذلك؟"

• "ماذا حدث في السابق في مواقف متشابهة؟"

• "ماذا يمكن أن تكون نتيجة إيجابية؟"

**ساعده على قهر الأفكار غير المفيدة.** في بعض الأحيان يصل اليافعون إلى استنتاجات خاطئة عن أنفسهم وعن العالم (مثلاً، "لم يتم دعوتي، لذلك من الواضح أنه لا أحد يحبني"). يتولد الخوف من هذه الأفكار غير المفيدة، وقد يكون اليافعون راغبين في مواجهتها. من خلال تعلّم كيفية إدراك وتحدي (أو التخلي عن) هذه الأفكار غير المفيدة، يصبح لدى اليافعين تحكّم أكثر بمخاوفهم. يتطلب أن يتم تذكير اليافعين بأنه لا يتوجب عليهم دائماً تصديق جميع أفكارهم غير المفيدة - حتى تلك التي تظن بأنها صحيحة. لتعلّم المزيد، بادر بمطالعة مورد EASE في المنزل للصفوف من 8 إلى 12 [مساعدة طفلك على التأقلم مع المخاوف والتفكير غير المفيد](#) (صفحة 10).

**شجعه على الاقتراب منها بدلاً من تجنبها.** شجع ولدك اليافع على إيجاد طرق لمواجهة مخاوفه تدريجياً من خلال اتخاذ "خطوات صغيرة". مثلاً، إذا كان ولدك اليافع خائفاً من الاقتراب من أقران جدد، يجب عليه أولاً ممارسة أن تكون لديه الثقة بنفسه من خلال لغة الجسد وإجراء اتصال بالعين أثناء المشي في المدرسة. ثم يمكنه أن يطرح سؤالاً على أحد زملاء الصف، أو مجاملة أحد زملاء الصف. في النهاية، يمكنه أن يسأل أحد زملاء الصف عن خطته لعطلة نهاية الأسبوع. خططا لهذه الخطوات معاً. لمعرفة المزيد، بادر بمطالعة المصدر الصادر من جمعية القلق في بريتش كولومبيا عن [التغلب على المخاوف](#).

**قم بممارسة السلوك الشجاع.** قد يكون من المفيد أن يراك ولدك اليافع وأنت تواجه عمداً مواقف مخيفة في حياتك الشخصية. تحدّث مع ولدك اليافع عن ما شعرت به قبل ذلك وبعده.

**جرب بعض تقنيات التهدئة.** يظهر الخوف في أجسامنا على هيئة أعراض بدنية غير مريحة. شجّع ولدك اليافع على أن يكون فضولياً بشأن المكان الذي يشعر فيه بالقلق في جسمه (مثلاً، شعور بالضيق في الحنجرة أو الصدر). جرباً معاً لمساعدته في إيجاد طرق مختلفة لتهدئة نفسه. لمعرفة المزيد، بادر بمطالعة مصدر EASE في المنزل للصفوف من 8 إلى 12 [مساعدة ولدك اليافع على تهدئة عقله وجسمه](#) (صفحة 18).

«ادفعهم إلى خارج منطقة راحتهم، (و) سوف يدركون أنه مهما كانت النتيجة، فإنهم تمكنوا من النجاة ولديهم القوة لمواجهة أي تحديات».

- ديبى ريبير ، مناصرة لليافعين

**اثنى على الجهد والخطوات الشجاعة (بدلاً من النجاح).** امدح ولدك اليافع على محاولة شيء جديد - من خلال استخدام إستراتيجية تهدئة جديدة، معرفة المزيد عن شيء هو قلق حياله، أو اتخاذ خطوات جديدة على الرغم من خوفه. أخبره بأنك فخور بقدرته على التصرف في وجه الخوف، بغض النظر عن النتيجة.



المصادر

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