

مساعدة ولدك اليافع على تقليل المماطلة

نحن جميعاً نؤجل المهام من حين لآخر. مع وجود الكثير من الأشياء الأخرى التي تجلب انتباه اليافعين هذه الأيام، لا عجب أنه سيكون صعباً عليهم البدء في الكثير من المهام المملة أو الصعبة. بالنسبة لمعظم اليافعين، لا يتعلق تأجيل الأشياء عادة بالكسل. عوضاً عن ذلك، تعتبر المماطلة طريقة لتجنب مواجهة العواطف غير السارة والتي يجب علينا مواجهتها من خلال بدء المهمة، مثل القلق، الإحباط، الضجر والشك الذاتي.

ما الذي يحدث؟

قد يماطل اليافعون للأسباب التالية:

- يرغبون في تجنب المشاعر غير المريحة التي قد تكون لديهم عند أداء مهمة ما
- يشعرون بالإرهاق ولا يعرفون متى يبدوون
- يكافحون من أجل الكمال
- لديهم توقعات غير واقعية ويشعرون بالإرهاق من كمية الطاقة التي يحتاجون إليها لأداء الشيء «بشكل مثالي»

«المماطلة تجعل الأشياء السهلة صعبة، والأشياء الأكثر صعوبة أصعب» - ميسون كولي

كيف يمكنك المساعدة

ابدأ المحادثة.

- شارك معه عرض تيد توك مضحك عن المماطلة.
- بادر بتشغيل بودكاست عن قهر المماطلة (مثلاً، [Procrastination with Cristina Roman](#) على بودكاست مدرب الحياة لليافعين).
- شارك معهم بأنك تحاول الآن التوقف عن المماطلة في أداء مهمة. (يمكنك أن تطلب منهم المشورة!).
- أترك هذا المصدر الخاص بطالب EASE 8-12، والمعنون [Getting Ahead of Procrastination](#) على طاولة ولدك اليافع أو مائدة المطبخ.
- بادر بإرسال رابط [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#)، إلى ولدك اليافع عن الطرق التي يمكن فيها التغلب على المماطلة.

بادر بتقسيم المهام إلى خطوات صغيرة. عندما تساعد ولدك اليافع على تقسيم المهمة إلى خطوات صغيرة فإنها تبدو أنه أكثر قدرة على التحكم بها وتقلل من قلقه حول البدء بها. مثلاً، الخطوات الأولى للمشروع قد تكون مناقشة الآراء حول المواضيع المحتملة، ثم تقليصها إلى مسؤوليتين أو ثلاث مسؤوليات وعمل بحث حولها. أيضاً، يمكنك مساعدة ولدك اليافع على تحديد مواعيد نهائية لكل مهمة. عند وضع أهداف أصغر، على هيئة خطوات ومواعيد نهائية، ستساعد ولدك اليافع على الشعور بالنجاح في مرحلة مبكرة.

ساعده على تقدير الوقت. إذا كانت لدى ولدك اليافع مشكلة في تقدير مقدار الوقت الذي سيستغرقه لإنهاء مهمة ما، أطلب منه أن يكتب المدة التي يظن أنه سيحتاج إليها لتكملة الخطوة. ثم اطلب منه أن يحسب المدة الحقيقية التي يستغرقها في الانتهاء منها.

اقترح استخدام خطة الخمس دقائق. إذا كان ولدك اليافع يبدو وكأنه لا يستطيع البدء، اقترح عليه أن يعمل عليها فقط لمدة خمسة دقائق. بعد انتهاء مدة الخمس دقائق، يمكنه الانتقال لعمل شيء آخر إذا أراد ذلك. من المرجح أن يكون لدى ولدك اليافع ما يكفي من الزخم للاستمرار. يمكنك أيضاً تشجيع ولدك اليافع على استخدام [Pomodoro system](#). هناك العديد من مواقع وتطبيقات بومودورو المجانية التي يمكن لولدك اليافع استخدامها.

توقع وجود الحواجز. قد يكون ولدك اليافع قادراً على بدء مهمة، ولكنه قد يستسلم إذا حدث شيء صغير أو غير متوقع في طريقه، مثل نسيان كتاب في المدرسة. شجعه على أن يسأل نفسه الأسئلة التالية قبل البدء في المهمة، لأنها قد توفر الوقت على المدى الطويل:

- كم هي المدة التي لديّ للانتهاء من هذه المهمة؟
- هل لديّ جميع المواد التي أحتاجها لتكتملتها؟
- ما هي الحواجز المحتملة التي ستجعل من الصعب عليّ أن أنهئها في وقتها؟
- ما هو الوقت الذي لديّ في اليوم أستطيع فيها التركيز لأداء مثل هذه المهمة؟

اعمل قائمتين. ساعد ولدك اليافع على عمل قائمة سريعة بالأسباب لبدء المهمة أو الانتهاء منها في وقت أقرب (مثلاً، «سيكون بإمكانني أن أرتاح في يوم الأحد»)، وقائمة بما قد يحدث إذا انتظر إلى آخر لحظة («سأشعر بالدعر ولن أتمكن من النوم»). شجعه على الاحتفاظ بالقائمة في مكان يمكنه فيها رؤيتها والإشارة إليها بانتظام.

قم بتغيير البيئة. إذا لم يكن ولدك اليافع قادراً على الدراسة أو العمل من المنزل، بادر بإيجاد مكان يمكنه فيها العمل، مثل مقهى، مكتبة عامة أو مكان هادئ في بيت أحد أقاربك.

بادر بإعداد مكافآت صغيرة. خطط لفعالية شيقة أو مكافأة معاً (مثل مشاهدة فيلم أو صنع الكعك) عند الانتهاء من مهمة كبيرة. كافئ الخطوات الصغيرة على طول الطريق من خلال إعطاء مكافآت صغيرة. شجّع ولدك اليافع أيضاً على تحديد مكافآته؛ حتى الشيء الصغير سيأتي بالغرض، مثل إعطاء حبات الهلام (الجيلي) بعد كل مشكلة حسابية صعبة.

بادر بالاعتراف والثناء. لاحظ عندما يتخذ ولدك اليافع خطوة في الاتجاه الصحيح، حتى ولو كانت خطوة صغيرة. حاول أن لا تُذكره، أو أن تُركّز على، الأخطاء. عوضاً عن ذلك، ركّز على ما يسير بشكل جيد.



للوصول إلى مزيد 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.