

# ادارة الاجهاد للاطفال

<http://www.stressmanagementtips.com>

التي من شأنها أن تساعد اطفالك على التعرف وادارة توتراتهم.

✓ **الطعام الصحي.** الجسم السليم أكثر قدرة على تحمل الإجهاد الذي يسبب المرض. العمل على جدولة وجبات منتظمة و أوقات تناول الوجبة الخفيفة، وعدم السماح لطفلك تخطي وجبات الطعام.

✓ **ممارسة التمارين المنشطة هو مخفف جيد للإجهاد.** تماماً مثل البالغين، فإن الأطفال بحاجة إلى وقتٍ للإسترخاء. إذا كان أطفالك مقيدين بألعاب الفيديو والتلفزيون وجهاز الكمبيوتر، دعهم يستخدمون أقدامهم من خلال تزويدهم و تشجيعهم على استخدام الألعاب المنشطة مثل كرة القدم والملاكمة والدراجات. وإذا بدى طفلك متوتراً فقم باللعب معهم. إن الوقت الذي تقضيه مع أطفالك هو وسيلة عظيمة لحملهم على فتح سبل الإتصال.

✓ **كن واضحاً في وضع القواعد ومتناغماً مع الإنضباط.** إن الأطفال يعيشون في عالم «أبيض وأسود». المبادئ التوجيهية الضبابية والتضاربات هي أكثر إرباكاً بالنسبة لهم مما هي عليه بالنسبة للبالغين.

من بيعع الأطفال الصغار الى بيعع امتحانات الثانوية العامة المؤهلة لدخول الجامعة، يؤثر الإجهاد على الأطفال من جميع الأعمار. أول شيءٍ يمكن للوالدين القيام به لمساعدة طفلهم على ادارة الإجهاد هو بناء وحدة عائلية قوية. والعمل على اشراك اطفالهم في مناقشات الأسرة ومراقبة الإجهاد لديهم.

## التعرف على الاجهاد لدى اطفالك:

يظهر الإجهاد على الأطفال الصغار خاصةً ذوي المهارات الإجتماعية غير المتقدمة بشكلٍ مختلفٍ جداً عن البالغين. وغالباً ما يكون إجهاد الأطفال باطنياً، و أكثر ما يلفت الإنتباه هو الأعراض الجسدية التي تشبه الإنفلونزا الى حدٍ ما، بما في ذلك الصداع و آلام المعدة وحتى الغثيان.

## مساعدة الأطفال على الحد من الإجهاد:

يتعلم الأطفال في المقام الأول عن طريق القدوة. و أفضل طريقة لتعليم طفلك كيفية إدارة الإجهاد هو من خلال تعليمهم تطوير مهارات و أساليب التعامل مع الضغوط و



## هل تعلم ...

بين علماء النفس  
أن الناس شديدي  
الحساسية يشعرون  
بالإهانة ويحزنون  
بسهولة لأنهم يعيشون  
بتوتر كبير جداً و  
عضلات مشدودة. و  
هذا يسبب لهم التغير  
المفاجيء عند حدوث  
أدنى ضجيج أو أدنى  
إهانة لغرورهم.  
يقولون أن أعصابهم  
على حافة الهاوية،  
بل هي عضلاتهم من  
رأسهم حتى اخمص  
أقدامهم التي تستعد  
للقفز. و عندما تكون  
عضلاتك مسترخية  
ومرتاحة فإن  
أعصابك أيضا سوف  
تكون مرتاحة .

– البرت ادوارد ويقام

✓ **لمسة لطيفة هي دواءً عظيم.** في بعض الأحيان، العناق يساوي أكثر من ألف كلمة. ومخفف جسدي آخر للإجهاد يمكن أن يكون تدليك لطيف لعنق وكتفي طفلك. اطفالك مثلك يمكن أن يشعروا بالإجهاد أيضاً.

✓ **تعلم أن تكون مستمعاً جيداً.** عندما يريد طفلك الحديث عن مشاكله، لا تنتقد. ليس من الضروري تقديم المشورة دائماً، قد يحتاج الأطفال الى التحدث فقط. شجعهم بأسئلة مفتوحة مثل، «ماذا حدث بعد ذلك؟» «كيف تشعر حيال ذلك»؟

✓ **علم اطفالك أن الجميع (بما فيهم انت) يرتكبون الأخطاء.** والبداية الجيدة هي الإعراف بأخطائك لأطفالك، فعندما تخطئ قل «انا آسف» او «كان ذلك خطأي». اذا كان الوضع يسمح، استخدم امثلة شخصية من المواقف العصبية التي واجهتها خلال طفولتك حتى لو لم تنجح في التعامل مع وضعك آنذاك. تستطيع أن توضح أنه يمكنهم التعلّم من أخطائهم و الضحك منها.

✓ **و أخيراً، علم اطفالك تمارين تعمل على تخفيف الإجهاد** ساعدهم في العثور على الألعاب التي يمكن أن تعمل على الحد من التوتر لديهم. ▶▶