

# كيف يتعامل الآباء مع ضغوط الامتحانات؟.. نصائح لا تفوتك



الاثنين 6 مايو 2024 09:20 م

على الرغم من أنه يتبقى شهر على اختبارات نهاية العام الدراسي 1445هـ، إلا أن بعض الآباء يهتم بمعرفة أفضل الوسائل التي تساعدكم على تبديد مشاعر القلق والخوف لدى أبنائهم

## التوتر في موسم الاختبارات

وترتبط الاختبارات بزيادة حالات القلق والتوتر خصوصاً بين الطلاب وداخل الأسر، وبخاصة بين طلاب الثانوية، الذين يحدون وجهتهم الجامعية بل وربما العملية وفقاً لنتائجهم الدراسية

وقالت الدكتورة صوفي وارد، عالمة النفس، نائبة رئيس كلية علم النفس بجامعة أردن: "التوتر هو استجابة جسمنا الطبيعية للضغط، والذي يحدث عندما نواجه شيئاً جديداً يهدد إحساسنا بالذات".

وأضافت: "هذا هو المكان الذي ينبع منه القلق، لذلك ليس من المستغرب أن يعاني الشباب خلال موسم الامتحانات، وأن يبدأ الآباء في القلق بشأن الصحة العقلية لأطفالهم"، وفقاً لـ"إكسبريس".

وتابعت: "المفتاح هو اكتشاف الأعراض الجسدية والسلوكية والانفتاح على المساعدة وبهذه الطريقة، يمكن للوالدين المساعدة في تهدئة عقل أطفالهم عندما تتصاعد المشاعر".

## أبرز الأعراض الجسدية والسلوكية

- اضطراب في المعدة أو عسر الهضم
- الصداع المتكرر
- اضطراب النوم أو زيادة التعب والإرهاق
- التعرق أو خفقان القلب
- تغيرات في الشهية
- التحفظ على الانخراط في المواقف الاجتماعية
- أكثر قلقاً أو عصبية أو خوفاً
- زيادة سرعة الانفعال أو الغضب أو الشعور بالإحباط أو الغضب في كثير من الأحيان
- انخفاض المزاج أو الاكتئاب

## التغيرات السلوكية

وتابعت الدكتورة وارد: "قد يكون رصد التغيرات السلوكية أكثر صعوبة، ولكن أي شيء يبدو خارجاً عن المألوف قد يكون سبباً لبدء حوار مفتوح".

فالعديد من المراهقين لا يشعرون بالراحة في الانفتاح على والديهم، خاصة إذا كانوا يعانون من الضغط للقيام بعمل جيد

لذا تنصح الدكتورة وارد، الآباء بالتخلي عن الأحكام المسبقة "مما يسمح للشباب بالتعبير بحرية عما يشعرون به". بمعنى آخر، لا تفترض أنك تعرف ما هو الخطأ أو تقفز بسرعة، "طمأنه أنك داعم وستبقى إيجابياً عندما يظهر التفكير السلبي".

وتوصي بأنه في حال قال ابنك: "أنا سيء في الرياضيات"، أن تطلب منه أن يفكر فيما يقوله شكك في كلامه، من خلال تذكيره بنقاط قوته والأوقات التي عمل فيها بجد وتحسن".

ووفقاً لها، فإن "تعلم تأطير الأمور بشكل إيجابي سيساعده على تطوير القدرة على التكيف مع التوتر، وسيطمئنه أيضاً أنه إذا لم تسر الأمور كما هو مخطط لها، فسيكون الأمر على ما يرام".

مساعدتهم على إيجاد الحلول بأنفسهم

وفي حين أنه من الطبيعي أن يرغب الآباء في التخلص أبنائهم من التوتر، إلا أنه من المهم توجيههم لإيجاد الحلول بأنفسهم، مما يسمح لهم باكتشاف طريقتهم الخاصة في إدارة التوتر، كما توضح الدكتورة وارد[] وتابعت ناصحاً: "اسمح لأطفالك بحل المشكلات منخفضة المخاطر بأنفسهم، ولكن بدعم منك[] سيساعدك ذلك على اكتساب الثقة التي يحتاجونها للتعامل مع الضغوطات والنكسات". وأردفت: "ناقش الحلول المحتملة واطرح أسئلة مفتوحة مثل: "ما الذي يجعلك تشعر بالسعادة؟" أو "كيف يمكننا دمج ذلك في كل يوم لتقليل التوتر؟"، سيسمح هذا لطفلك أن يشعر بأنه مسموع ويساعده على إدارة ضغوطه بطريقة تناسبه[] وغالبًا ما تكون أدمغتنا مجهزة لحمايةنا من أسوأ النتائج، ولهذا السبب قد نفكر كثيرًا أو نؤكد على فكرة الفشل[] وقالت: "إن طمأننتهم بأنك ستدعمهم بغض النظر عن النتيجة يمكن أن يساعد أيضًا في تخفيف القلق[] تلعب ممارسة اليقظة الذهنية والتفكير الإيجابي دورًا قويًا في جعلهم يشعرون بالدعم، ونأمل أن يشعروا بمزيد من الاسترخاء في أيام الامتحانات".

## طرق التخلص من التوتر في موسم الاختبارات

تنصح الدكتورة وارد بهذه الخطوات العملية:

- الحصول على قسط كافٍ من النوم إنه ضروري للصحة الجيدة[] يجب أن يحصل المراهقون على ثماني إلى 10 ساعات يوميًا[]
- شجع ابنك على ممارسة التمارين الرياضية: يمكن أن يساعد المشي اليومي أو تخصيص وقت لممارسة الهوايات في اتباع روتين متوازن والتخلص من التوتر[]
- النظام الغذائي المتوازن يقوي جهاز المناعة ويمنحه الطاقة[]
- إدارة وقت الشاشة[] يمكن أن تخلق الشاشات ضغطًا، حيث قد يقارن الأطفال تقدمهم مع أصدقائهم عبر الإنترنت[]
- السماح بفترات استراحة منتظمة[] تأكد من أن طفلك يأخذ الوقت الكافي للاسترخاء[]

[لمطالعة الموضوع من مصدره اضغط هنا](#)