

"فوبيا 2025".. كيف تساعد طفلك على هزيمة قلق امتحانات نصف العام؟



الأحد 11 مايو 2025 08:00 م

يعاني الكثير من الطلاب القلق قبل أداء امتحانات النصف الثاني من العام الدراسي 2025، إضافة إلى مزيج من مشاعر التوتر والخوف وانعدام الأمان، فكيف تعرف إذا ما كانت مخاوف طفلك طبيعية؟ وكيف يمكنك مساعدته في مواجهة القلق المدرسي؟

تتبع هذه العلامات

مع اقتراب بدء الدراسة، قد يشعر الأطفال بالعديد من أسباب القلق بالنسبة للصغار، قد يكون هذا القلق مرتبطًا بالانفصال عن أفراد الأسرة، في حين يواجه الأكبر سنًا القلق بشأن تكوين الصداقات والمشكلات الدراسية على الرغم من أن هذه الضغوط تعتبر في الغالب طبيعية وقابلة للتحمل، فإن بعض الأطفال قد يعانون منها بشكل يفوق قدرتهم على التحمل، مما يستدعي التدخل لمساعدتهم، وفقًا لـ "الجزيرة نت".

تختلف علامات القلق لدى الأطفال، ووفقا للمرحلة العمرية ولطبيعة كل طفل، لكن أكثر الأعراض شيوعًا هي:

- تزايد الشكاوى الجسدية من آلام المعدة أو التقيؤ.
- تغير في أنماط الأكل أو النوم.
- فقدان الاهتمام ببعض الأنشطة المفضلة لديه.
- صعوبة في التركيز نوبات الغضب.
- وتبدو بعض الأعراض أكثر وضوحا كأن يصرح الطفل بعدم رغبته في الذهاب إلى المدرسة، أو يقوم بذلك بالفعل، أو أن تتسارع ضربات القلب ويعاني من الرعشة أو الإسهال مع اقتراب موعد المدرسة، واختفاء تلك الأعراض إذا ما قررت أن يبقى الطفل بالمنزل في ذلك اليوم.

هكذا تساعد

يعاني أطفال اليوم من معدلات متزايدة من القلق، كما يشير موقع "سايكو سنترال" فبين عامي 2003 و2016 ارتفعت نسبة القلق بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 17 عاما، من 5.5% لتصبح 7.1%، ورغم أن بيئة المدرسة تمثل سببا مهما في احتمال إصابة الطفل بالقلق، ترتفع احتمالية تعرض الطفل للقلق المدرسي مع ارتفاع معدلات القلق لديه بشكل عام، مما يحتاج لدعم الأبوين بطرق منها:

استمع له

إحدى أفضل الطرق لمساعدته هي الاستماع إليه والتحقق من مشاعره، وخلق بيئة مريحة له ليتمكن البوح بشعوره، وفق موقع "بارنتس Parents"، أحيانا ما يكون هذا هو الاحتياج الحقيقي للطفل، التعبير عن مشاعره ووجود من يستوعبها، دعم الطفل بوجودك وبجمل مثل "أعلم أنك تشعر بالخوف لكنني أثق في أنك تقوم بعمل رائع" أو "أعلم أنك تستطيع القيام بذلك" تكون كافية أحيانا ليتجاوز الطفل مخاوفه.

اكتشف ما يقلقه

وراء القلق الذي يتناوبه أسباب مختلفة، التنمر، أو مشكلات في تعامل بعض المعلمين، أو الاختبارات أو علاقات الأقران وصعوبات التحصيل، واكتشاف السبب يساعد كثيرًا في حل المشكلة، وفق موقع "ذا كونفرسيشن".

لا بأس بالخوف أحيانا

قد تكون هذه فرصة مناسبة ليتعلم الطفل أننا جميعًا نعانى من الخوف لأسباب مختلفة وأنها فرصة للتعاون في تجاوز هذه المشكلة، التأكيد على أنه ليس بمفرده وأنك موجود لمساعدته يخفف كثيرا من القلق، من المهم أن يثق طفلك في أنك ستدعمه وتساعد له العودة إلى الدراسة، ستشعر أنت وطفلك بمزيد من القوة إذا تعاونتما في تجاوز هذا التحدي.

الاستعداد والتخطيط

يمكن تخفيف الأمر ببعض التخطيط المسبق، إذا كان ما يقلق الطفل هو التواصل مع أقرانه الذين لم يرههم منذ شهور، يمكنك الترتيب للقاء بينهم للعب وإعادة التواصل، وتقوية الروابط بينهم، ليسهل عليه الالتقاء بهم في اليوم الأول من الدراسة، مما سيقلل التوتر والقلق.

ويمكنك اصطحاب الطفل في جولة إلى المدرسة (خاصة إذا كانت مدرسة جديدة) والتعرف معه على القواعد التي يحتاج لمعرفتها، مما سيقلل التوتر والقلق.

وإذا كان الأمر يتعلق بالصعوبات الدراسية، يمكنك دعمه لمزيد من الاستعداد بالمراجعة أو المذاكرة.

قبل بداية العام، يمكن تجربة الروتين المدرسي بداية من الصباح، الإفطار وإعداد الحقيبة وغيره، والتحدث مع الطفل بشأن ما يمكن أن يسهل أداء هذه المهام يوميا.

التركيز على النوم

حصول الطفل على قسط كاف من النوم أمر مهم في عملية التحصيل الأكاديمي، واعتياد النوم في المواعيد المناسبة لأيام الدراسة قبل بدئها بفترة يحل جزءا كبيرا من مشكلة عدم تكيفه مع الأيام الأولى، ممارسة الرياضة خلال ساعات النهار وتقليل وقت الشاشات سيفيد في نوم أعمق ليلاً.

أنشطة مهدئة

وفق موقع "بارنتس" يمكن بحسب عمر الطفل تشجيعه على القيام بتمارين التنفس والتأمل أو إرشاده للكتابة لتخفيف التوتر، يمكن أيضا تخفيف التوتر بقضاء الوقت في الهواء الطلق

هل أنت قلق أيضًا؟

انتبه إذا ما كان الأمر أنك تنقل لطفلك شعورًا بالقلق، وفق موقع "ذا كونفرسيشن" الحديث السلبي عن عودة المدارس أو الروتين الصباحي قد يكون أحد الأسباب، لذا حاول أن يكون حديثك عن الأمر إيجابيًا.