

ورقة النصائح: دليل للآباء ومقدمي الرعاية والمهنيين لماذا يشعر طفلي بالقلق؟

مساعدة الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية والتوحد على إدارة قلقهم

كيف يبدو القلق؟

يعاني معظم الأطفال من القلق كتغيرات في أجسامهم، والطريقة التي يفكرون بها و/أو الطريقة التي يشعرون بها. قد يجد الأطفال صعوبة في التعرف عما يشعرون وإخبار الآخرين به.

يمكن أن يكون القلق على شكل

- تسرع ضربات القلب
- التنفس بسرعة أكبر
- الشعور بالدوار
- غثيان المعدة
- الصداع
- التعرق
- الذهاب إلى المرحاض بكثرة
- وجود مشكلة في الخلود إلى النوم والبقاء نائمًا
- ألم أو شد بالعضلات
- عدم القدرة على الجلوس بلا حراك

قد يتمكن الآباء والمعلمون أيضًا من معرفة متى يشعر الطفل بالقلق من خلال النظر إلى التغيرات في مزاجه أو سلوكه. يمكن أن يبدو القلق كما يلي:

- الحاجة إلى روتين
- البحث باستمرار عن الخطر
- عدم الانضمام إلى العائلة والأصدقاء
- الانزعاج بسهولة من الأشياء الصغيرة
- نوبات الغضب عند الأطفال الأصغر سنًا
- أن تكون غاضبًا أو عدوانيًا
- عدم التركيز
- التركيز الشديد على شيء واحد
- عدم الذهاب إلى المدرسة أو عدم القيام بالواجبات المدرسية
- إيذاء أنفسهم، مثل خدش بشرتهم.



ما هو القلق؟

القلق هو استجابة الجسم الطبيعية للإرهاق. يمكن أن يحمينا القلق من الأذى أو التهديد (الحقيقي أو الوهمي) من خلال إعداد أجسامنا للرد على الخطر. القلق هو الشعور بـ:

- الهم
- الإرهاق
- الخوف
- العصبية
- الغضب
- اليأس

من الطبيعي أن يشعر الطفل بالقلق في بعض الأحيان. يميل الأطفال المصابون بالتوحد وأولئك الذين يعانون من إعاقة ذهنية إلى أن يكونوا أكثر قلقًا.

عندما يكون شخص ما قلقًا، فغالبًا ما يقلق بشأن ما قد يحدث. عندما يكون هناك الكثير من القلق أو يستمر لفترة طويلة، يمكن أن يكون مشكلة.

من المهم أن يتعلم الأطفال كيفية إدارة الإجهاد والخوف والقلق. يمكن للكثير من القلق أن يجعل من الصعب على الطفل المشاركة في المهام اليومية والاستمتاع وتجربة أشياء جديدة.

المؤشرات الجسدية لحالة المجابهة أو الهروب أو الجمود



كيف يمكنني المساعدة؟

إخراج الماء من دلو القلق

يحتاج الآباء والمعلمون وموظفو الدعم الآخرون إلى التحدث معًا بانتظام حتى يعرفوا جميعًا كيفية مساعدة الطفل في المنزل والمدرسة. وهذا يعني أن الجميع سوف يعمل معًا لتجربة استراتيجيات جديدة للسماح للمياه بالخروج من دلو القلق ومراقبة كيف تعمل هذه الاستراتيجيات الجديدة. إليك بعض الأفكار لتجربتها:

- أخذ أنفاس بطيئة وكبيرة
- تنظيم يومهم. حاول الالتزام بروتين كل يوم كما هو محدد
- إخبار طفلك عن أي تغييرات وتأكد من أنه يعرف ما سيحدث بدلاً من ذلك
- منح طفلك وقتًا لفهم المعلومات وطرح الأسئلة
- استخدام كلمات أقل
- استخدام الصور والإيماءات مع كلماتك.
- إعطاء الخيارات
- تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة
- معرفة ما يهدئ طفلك (على سبيل المثال، لعبتهم المفضلة)
- قضاء بعض الوقت مع طفلك.

من المهم التعامل مع قلقك أيضًا. إذا كنت بخير، فهذا سيقبل من قلق طفلك.

كن بطيئًا؛ كن صبورًا. قدم الكثير من الدعم وأظهر التقهم. امنح طفلك وقتًا للاستعداد لأشياء جديدة، ولا تتعجل وتحدث مع طفلك حول ما هو صعب عليه. يمكنك استخدام الصور للمساعدة في ذلك.

التشجيع والثناء. شجع طفلك على تجربة الأشياء. قم بالثناء عليه لمجرد اتخاذ خطوات صغيرة في المحاولة.

التقبل. أخبر طفلك أنه لا بأس من الخوف وتقديم بعض الاقتراحات المفيدة حول ما يمكن أن يحاولوه لجعل أنفسهم يشعرون بتحسن.

هل يمكن أن يكون الدواء مفيدًا؟

كل طفل مختلف. بالنسبة لبعض الأطفال، يمكن أن يساعد الدواء في تقليل القلق الشديد. هذا يعمل عن طريق الحد من الشعور بالخوف والعصبية والاستجابة الجسدية لهذه المشاعر داخل جسم الطفل.

الحد من استجابة الطفل الجسدية للقلق يمكن أن يخلق مساحة لتعليمهم مهارات جديدة وطرق لإدارة قلقهم.

متى وأين تحصل على المزيد من المساعدة

كن حذرًا من العلامات المذكورة أعلاه، وإذا كنت قلقًا، فاطلب المساعدة والمشورة. إذا كان القلق مستمرًا ويمنع طفلك من المشاركة في أنشطته العادية، فتحدث إلى طبيبك أو طبيب الأطفال حول الخدمات التي قد تكون مفيدة.

كان لديك أي تعليقات على ورقة المعلومات هذه، فيرجى ملء نموذج التعليقات الخاص بنا. يمكنك العثور على القراءات والموارد والروابط المتعلقة بهذا الموضوع على [صفحة الإنترنت الخاصة بنا](#).



إذا كنت لا تزال قلقًا، فاتصل بطبيبك العام أو طبيب الأطفال حول الخدمات التي قد تكون مفيدة.

لماذا يشعر طفلي بالقلق؟

التفكير في سبب قلق طفلك سيساعدك على اختيار أفضل طريقة للاستجابة. تشمل بعض أسباب القلق والإجهاد ما يلي:

- تغييرات غير متوقعة، على سبيل المثال للروتين، للضوابط؛ إلغاء حدث متوقع
- عدم الشعور بالسيطرة أو معرفة ما يجب القيام به
- عدم فهم ما يحاول الأقران أو المعلمون أو أصدقاء العائلة قوله
- الشعور بالإرباك مما يحدث من حولهم
- عدم معرفة كيفية تكوين صداقات أو اللعب مع الأطفال الآخرين.

الكثير من المخاوف الصغيرة والتوتر يمكن أن يجعل الطفل قلقًا. الإجهاد هو مثل الماء الذي يقطر في دلو. هناك العديد من التحديات والخوف في يوم الطفل.

كلهم يضيفون الماء إلى دلو قلق الطفل. نحن بحاجة إلى مساعدة الطفل على إفراغ الماء من الدلو بانتظام. إذا لم نفعل ذلك، فإن المياه تفيض، والتي يمكن أن ينظر إليها على أنها مشكلة في التعامل مع المشاعر والسلوكيات الصعبة.

ما الذي يملأ دلو القلق الخاص بك؟



ما الذي يساعدك على إفراغه؟