



طفل افتا والتوتر

التوتر هو رد فعل عاطفي وبدني للتغيير، يمكن لطفل افتا الشعور به وأن يرافقه طيلة يومه ولا ينفك عنه فيفقد نشاطه ومرحه. ولكن عندما يكون طفل افتا كثير الحركة ولديه تقلبات مزاجية حادة فمن الجيد أن يتعلم منذ صغره طرق واستراتيجيات للتغلب على التوتر، **فمن تلك الطرق:**

الهوايات والأنشطة الترفيهية

ممارسة الهوايات في وقت الفراغ تساعد على الحد من التوتر والقلق عند طفل افتا مثل الرسم، والكتابة، والطبخ، وكرة القدم واصطياد الأسماك. كما أن الأنشطة الترفيهية التي تشمل العائلة بأكملها قد تساعد الطفل على تقليل من توتره بالإضافة إلى تقوية العلاقات الأسرية بشكل إيجابي ملحوظ.

الاسترخاء

علمي طفلك كيف يسترخي عن طريق ضبط تنفسه الذي يؤدي إلى استرخاء العضلات وبالتالي تقليل من حدة التوتر، يعتقد الكثير عندما يمارس الطفل ضبط تنفس بشكل يومي فسيتمكن من التحكم بالتوتر أو حتى تجنب الكثير من الأمراض الجسدية المتعلقة بالتوتر في المستقبل.

الرياضة

الوسيلة الأساسية البسيطة والفعالة جداً للحد من القلق والتوتر فهي تنشيط عضلات جسم طفلك، فإن ممارسة الرياضة تؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية وتحفيز الجهاز العصبي، ويزيد من تدفق الأوكسجين والدم إلى الدماغ بالإضافة إلى زيادة التركيز والانتباه والذاكرة لدى طفل افتا التي يحتاجها في تحسين أدائه المدرسي.

المرح والضحك يزيل التوتر

يعتبر المرح والضحك من المشاعر الإيجابية التي تساهم في بناء شخصية ونفسية طفلك بطريقة صحية وذلك من خلال تقليل حدة التوتر في جسمه والتخلص منها بطريقة لا تؤثر على تطور طفلك العاطفي. لذلك تعتبر من أفضل الاستراتيجيات للتغلب على حدة التوتر عند أطفال افتا.

التصور الموجه

لدى طفل افتا المهارة على تصور وتخيل الأشكال بألوانها وأحجامها بدقة عالية، فمن المهم أن تستغلي تلك المهارة في الحد من توتر طفلك بأن تخصصي ١٠-٢٠ دقيقة يومياً للتصور، حيث وجد أن مهارة التصور والتخيل ذو فائدة في التغلب على المعوقات التي تواجه الطفل في حياته، بالإضافة إلى تحسين ذاكرة الطفل. **فطريقة التصور تكون على النحو التالي:**

- اجلسي طفلك بشكل مريح وأغمضي عينيه.
- اجعلي طفلك يتنفس بعمق (الشهيق من الأنف والزفير من الفم).
- اجعلي طفلك يتخيل مكان يحب أن يذهب إليه (مثلاً: شاطئ البحر) ثم حاولي جعله يتخيل رائحة البحر وحتى أصوات الأمواج واجعليه يتخيل ملمس الرمال علي يديه ورجليه وهكذا حتى يسترخي تماماً.

