



طرق لمساعدتك للتخفيف من الضغوطات الذي يتعرض لها ابنك

تعد فترة المدرسة المتوسطة أو الثانوية مليئة بالضغوطات الاجتماعية والأكاديمية، خاصة للطلاب ذوي افتا ، فيما يلي نصائح لتساعد ابنك على التخفيف من شعوره بالتوتر أو الضغط النفسي.

ساعد ابنك في تقسيم واجباته

غالباً ما يعاني ذوي افتا المراهقين من مشاكل الضغط بسبب سوء قدرتهم في التنظيم. حاول أن تجلس مع ابنك اسبوعياً بحيث تقسم معه الواجبات والمهام المطلوبة منه بشكل مرتب و كتابتها بجدول مهام حتى لا يشعر بالضغط منها مستقبلاً. عندما ينجز مهامه سوف يشعر بأنه قادر على مواجهة الضغوط والقل أن تعامل معها بشكل مفصل.

ساعد ابنك على معرفة كيف يشعر

العديد من المراهقين ذوي افتا لا يدركون انهم يشعرون بالتوتر أو القلق. حاول أن تتحدث مع ابنك بشكل متكرر عن همومه ومشاكله بطريقه غير مباشرة. مثلاً: خذ في نزهة أو اذهبوا معاً للمشي حيث تعد هذه الأوقات جيدة للحصول على محادثة. الحديث عن مشاعره ببساطه يعد متنفساً لقلقه.

ساعد ابنك على التخفيف من الضغط

حاول أن تساعد ابنك في ايجاد طريقة يستطيع عن طريقها التخفيف من الضغط والقلق الذي يتعرض له وبالتالي يستطيع العودة لأعماله بذهن خالي من أي ضغوطات. مثل: ممارسة كرة القدم، الرسم، أو الطبخ.

ساعد ابنك على الاستعداد للتجارب الجديدة

إذا كان ابنك ينوي القيام بتجربة كالتطوع أو العمل في وظيفة جزئية ساعده على الاستعداد جيداً لها ومعرفة المهارات الاجتماعية الأساسية ك: قول السلام، المصافحة، والحفاظ على التواصل بالاعين. بهذه الطريقة ستبدوا له التجربة مألوفة ولن يشعر بالتوتر أو القلق.

كن واضح مع ابنك حول ما تتوقعه منه :

قد يرغب ابنك أن يعطى أفضل ماله حتى تشعر بالفخر به، لذلك سوف يضغط على نفسه من جهة أخرى حتى يحصل على علامة ممتاز بجميع المواد، لذلك تحدث معه أنك تعلم انه يبذل أفضل ماله بالمدرسة ولكنك تفهم أن لم يحصل على علامة ممتاز بجميع المواد فهذا شيء طبيعي بالنسبة للطلاب.