



افتا
جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

٨ خطوات لمساعدة طفلك في التغلب على مخاوفه

المخاوف جزء طبيعي من مرحلة الطفولة حتى يتعلم الطفل التغلب عليها. لكن أطفال افتا قد تكون لديهم مخاوف أكثر من غيرهم. فقد يقلق طفل افتا من الفشل في المدرسة، أو عدم ملاءمته مع الأطفال الآخرين، أو عن المشاكل المتعلقة بحالته.

كما قد يواجه أطفال افتا صعوبات في التغلب على مخاوفهم ويحتاجون إلى الدعم للقيام بذلك. لكن كوالدة/ة لطفل افتا هناك الكثير من الممكن عمله



أخذ مخاوف الطفل على محمل الجد. فالاستسخاف بمخاوف الطفل سوف يجعله متردداً في التعبير لك عن مخاوفه فيما بعد.



أرسل له رسالة مفادها أنه يستطيع التغلب على خوفه. أخبره أنه لا بأس من أن يكون خائفاً، وأنه سيتجاوز ذلك وأنك ستساعده في تخلصه من مخاوفه.



ساعد طفلك على اتخاذ خطوات صغيرة. كالبدء في إلقاء كلمة أمامك، ثم أمام إخوته والأقارب، حتى يكتسب الثقة للإلقاء أمام جمهور أكبر.



أخبر طفلك أنك فخور به. ذلك سوف يساعده عندما يواجه شيئاً يخاف منه، بحيث يكتسب الثقة اللازمة للتعامل مع هذا الأمر.

كن مستمعاً جيداً. إسأل طفلك عما يشعر به بالضبط، وصغ مشاعره في كلمات تجعلها أكثر قابلية للفهم والتعامل معها.



لا تدع طفلك يتجنب مخاوفه فقط. قد يبدو ذلك أمراً بسيطاً، لكن ذلك فقط يعزز خوف الطفل أكثر واعتقاده أنه لا يمكنه السيطرة على مخاوفه.



إسأل طفلك عن مالذي يمكنه أن يكون مساعداً له في تجاوز مخاوفه. مثلاً إذا كان الطفل متخوفاً من حضور حفلة ما، اطرح معه بعض الأفكار التي من الممكن أن تساعده، كأن يذهب مع مجموعة من أصدقائه.



وضع خطط للطوارئ؛ القيام بعصف ذهني لإيجاد حلول للمشاكل الطارئة، مثلاً "لو وضعت أثناء الرحلة المدرسية سوف أراسل أو أتصل بمعلمي".

