



دعم طفلك في مواجهة التوتر والقلق المرتبطين بالمدرسة

لقد عانى معظمنا من القلق في مرحلة ما: ذلك الشعور بالاضطراب في المعدة، وتسارع نبضات القلب، وضيق الصدر الذي يصاحب التوتر أو الخشية من حدث قادم. بالنسبة للطفل، قد يكون للقلق فائدة. على سبيل المثال، من الطبيعي أن تشعر بالقلق قبل اختبار لأداء رياضي، أو قبل ثوانٍ من قراءة الإعلانات الصباحية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لمستويات منخفضة من القلق أن تساعد طفلك في أمور مثل الانتباه وحل المشكلات واكتشاف التهديد. لكن عندما تزداد مستويات التوتر وتؤثر على قدرة طفلك على المشاركة في الأنشطة اليومية في المدرسة والمنزل، فقد يشير ذلك إلى مشكلة في الصحة النفسية تتطلب الدعم.

بالنسبة لبعض الأطفال، تكون المدرسة نفسها المصدر الأبرز للقلق.

وُضع هذا المورد لمساعدة الأهالي ومقدمي الرعاية في دعم أطفالهم والتعامل مع قلقهم المتعلق بالمدرسة.

ملاحظة: على الرغم من أننا نستخدم مصطلح "طفل" في هذا المورد، إلا أننا ندرك أن الطفل الذي ترعاه قد يكون مرهقًا أو شابًا بالغًا وأنت قد ترعى أكثر من طفل واحد.

هناك أسباب عديدة تجعل الطلاب يتجنبون المدرسة ولا تقتصر على القلق المرتبط بالمدرسة فقط. قد تؤثر المخاوف بشأن الاندماج مع الأقران والشعور بالقبول بينهم على حضور البعض. قد يتعرض آخرون للتمييز أو التنمر في المدرسة، مما يجعلها مكانًا غير آمن. في هذه الحالات، يلزم اتخاذ استجابة فعالة تعالج هذه المخاوف. إذا تعرض طفلك للعنصرية أو رهاب المثلية أو غيرها من أشكال التمييز أو التنمر في المدرسة، تواصل مع مدير المدرسة لمعالجة الموقف.

ما هو القلق المرتبط بالمدرسة؟

القلق المرتبط بالمدرسة، والذي يمكن أن يؤثر على الطلاب من جميع الأعمار، هو خوف مفرط من المدرسة والأنشطة المدرسية، مثل تكوين الصداقات، وإكمال الواجبات/الاختبارات، أو الإجابة على الأسئلة في الفصل. بصفتك أحد الوالدين/مقدم الرعاية، فغالبًا ما تكون الشخص الداعم الأساسي لمساعدة طفلك على التغلب على القلق المرتبط بالمدرسة.

كيف أعرف ما إذا كان طفلي يعاني من قلق متعلق بالمدرسة؟

إذا ظهرت على طفلك عدة من العلامات التالية، فقد يكون يعاني من قلق متعلق بالمدرسة.

- زيادة عدد أيام الغياب عن المدرسة
- انخفاض التواصل مع الأقران في المدرسة
- انخفاض التحصيل الدراسي
- عدم الاهتمام بالمدرسة
- مخاوف بشأن الذهاب إلى المدرسة

- التمرد/الرفض/البكاء/نوبات الغضب لدى الأطفال الصغار عند حلول وقت المدرسة
- الأعراض الجسدية للقلق - الصداع، وآلام المعدة، وأوجاع وآلام أخرى
- سوء الحالة المزاجية بسبب الذهاب إلى المدرسة

ما الذي يمكنني فعله لمساعدة طفلي على التعامل مع القلق والتوتر المرتبطين بالمدرسة؟

- هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها دعم طفلك في مواجهة التوتر والقلق:
- حافظ على روتين متوقع فيما يتعلق بالمدرسة، إن معرفة ما يمكن توقعه يساعد طفلك على الشعور بالأمان ويقلل من مستويات التوتر.
- [تدربا على التحلي بالهدوء معاً](#). يمكن أن تساعد استراتيجيات الاسترخاء في تقليل مشاعر الضغط وعدم الارتياح والقلق.
- ساعد طفلك على مواجهة أفكاره التي تثير قلقه واستبدالها بأفكار أكثر توازناً. على سبيل المثال، يمكنك أن تسأل: "ماذا تقول لصديق يعاني من هذا القلق؟" أو "ماذا يمكن لصديقك أن يقول لك؟"
- ادعم طفلك في اتخاذ خطوات شجاعة وواقعية نحو حضور المدرسة. سيختلف ذلك حسب مستوى تجنب المدرسة.
- حفّز طفلك على الاستمرار في المحاولة. أثني على جهوده الشجاعة، وذكره بإنجازاته السابقة، وادعّمه لمواجهة التحديات الجديدة.

كيف يمكنني دعم طفلي في عودته إلى المدرسة بعد فترة غياب؟

- قد تساعد الاستراتيجيات التالية طفلك على العودة إلى المدرسة بعد فترة غياب. ضع في اعتبارك أنك قد لا تنجح على الفور؛ ففوائد الاستراتيجية الجديدة قد تستغرق بعض الوقت. اعترف بأنك تشعر بالإحباط واستمر في تجربة أساليب جديدة تناسب معك.
- آمن بأن طفلك سيعود إلى المدرسة وشاركه هذا الإيمان.
- وضح التوقعات بشأن الحضور المدرسي (على سبيل المثال، متى يُسمح بالبقاء في المنزل ومتى لا يُسمح). تحدث ظروف في الحياة، وستكون هناك أوقات لا يكون فيها طفلك بصحة جيدة بما يكفي للذهاب إلى المدرسة؛ ولكن الحضور المنتظم يساعد على بناء الثقة ويقلل من مشاعر القلق.
- استمع إلى مشاعر طفلك وتفهمها. يعطي ذلك رسالة مفادها أنك تفهمه وتسمعه. كما يساعد على بناء الثقة، مما قد يفتح الباب لتجربة استراتيجيات للتأقلم.
- ضع خطة انتقالية للعودة إلى المدرسة بالشراكة مع فريق المدرسة وطفلك عند الإمكان. تساعد خطة الانتقال في تهيئته للنجاح. قد تشمل عملية عودة تدريجية، وتخفيض التوقعات الأكاديمية، وتحديد الأفراد الرئيسيين الذين يشعر الطالب بالارتياح معهم، وما يمكنه فعله عندما يكون القلق شديداً.

متى يجب علي طلب مساعدة إضافية؟

- إذا لم تلاحظ أي تحسن في حالة طفلك بعد تجربة استراتيجيات مختلفة، واستمرت مشكلة تجنب المدرسة، فقد يكون الوقت قد حان لطلب مساعدة خارجية. تحدث إلى معلم طفلك أو إلى أحد موظفي المدرسة ممن تشعر بالارتياح معهم.
- تتضمن أمثلة الدعم المتاح ما يلي:
- **المدرسون** يمكنهم المساعدة من خلال تعديل جدول طفلك الدراسي و/أو التوقعات الأكاديمية. كما يمكنهم المساعدة في التحضير للعودة إلى المدرسة. يمكنك طلب اجتماع مع فريق المدرسة لمناقشة أفضل السبل لدعم طفلك.
- **موظفو دعم الطلاب** يمكنهم المساعدة في مشاركة ودعم استخدام استراتيجيات التأقلم في المدرسة لمساعدة طفلك على التدبّر طوال اليوم.
- **أخصائيو الصحة النفسية في المدارس** يمكنهم العمل مع طفلك على خطة دخول تدريجية مع تنمية المهارات لدعم حضوره.
- **بالنسبة لحالات القلق الشديد** التي تتطلب علاجاً طويل الأمد، يمكن لأخصائيو الصحة النفسية في المدارس المساعدة في الإحالة إلى خدمات الصحة النفسية للأطفال والعمل مع هذه الخدمات لضمان حصول التوصيات والاستراتيجيات على الدعم المدرسي الكافي.



يمكنك أيضاً الاتصال بـ:

- [الصحة النفسية للأطفال في أونتاريو Children's Mental Health Ontario](#) - الحصول على علاج مجاني للصحة النفسية في منطقتك، بما في ذلك العيادات التي لا تتطلب موعداً مسبقاً (افتراضية وشخصية)، والاستشارات والعلاج المستمر، والعلاج المكثف والمتخصص. لا حاجة إلى إحالات.
- [محطة واحدة للتحدث One Stop Talk](#) - تواصل فوراً مع معالج نفسي من أي مكان في أونتاريو لوضع خطة والحصول على دعم إضافي عند الحاجة.
- [مراكز صحة الشباب في أونتاريو Youth Wellness Hubs Ontario](#) - الوصول إلى مجموعة من الخدمات في العديد من المجتمعات في أونتاريو. يمكنك الوصول بسهولة إلى الخدمات المجانية عن طريق الحضور بموعد أو بدونه.
- قد يكون دعم الطفل الذي يعاني من مشكلة في الصحة النفسية أمراً صعباً؛ لذا فكر في طلب الدعم لنفسك. اتصل [بمنظمة أهالي من أجل الصحة النفسية للأطفال Parent's for Children's Mental Health](#) للتواصل مع أهالي ومقدمي رعاية آخرين يمرون بتجارب مماثلة.

موارد مفيدة

- [/https://www.preynet.ca/bullying/for-parents-and-caregivers](https://www.preynet.ca/bullying/for-parents-and-caregivers)
- <https://www.ontario.ca/page/bullying-we-can-all-help-stop-it>
- [/https://www.family.cmho.org/school-avoidance](https://www.family.cmho.org/school-avoidance)

مراجع

- School refusal and psychiatric disorders: a community study. (2003). Egger, H. L., Costello, E. J., & Angold, A. [.01/10.1097/https://doi.org .٨٠٧-٧٩٧ \(٧\)42, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry](https://doi.org/10.1097/000046865.56865.79.CHI)
- Emerging School Refusal: A School-Based Framework for Identifying. (2019). Ingul, J. M., Havik, T., & Heyne, D. [.٦٢-٤٦ \(١\)26, Early Signs and Risk Factors. Cognitive and Behavioral Practice](https://doi.org/10.1177/0004944118823576)
- Impact of mental disorders on. (2019). Lawrence, D., Dawson, V., Houghton, S., Goodsell, B., & Sawyer, M. G. [.٢١-٥ \(١\)63, attendance at school. Australian Journal of Education](https://doi.org/10.1177/0004944118823576)
- Overcoming School Refusal: A Practical Guide For Teachers, Counsellors, Caseworkers and Parents Joanne Carfi E-book). (n.d.). Retrieved 9781925644050 (PB) 9781925644043 :pp., ISBN 116, 2018, Australian Academic Press [Overcoming_School_Refusal_A_328810585/from https://www.researchgate.net/publication](https://www.researchgate.net/publication/328810585/overcoming_school_refusal_a_practical_guide_for_teachers_counsellors_caseworkers_and_parents_joanne_carfi_austrian_academic_e-book_9781925644050_pb_9781925644043_pp_isbn_116_2018_press) , ٢٤ October ٢٠٢٤, [Practical_Guide_For_Teachers_Counsellors_Caseworkers_and_Parents_Joanne_Carfi_Austrian_Academic_E-book_9781925644050_PB_9781925644043_pp_ISBN_116_2018_Press](https://www.researchgate.net/publication/328810585/overcoming_school_refusal_a_practical_guide_for_teachers_counsellors_caseworkers_and_parents_joanne_carfi_austrian_academic_e-book_9781925644050_pb_9781925644043_pp_isbn_116_2018_press)
- from [https://www.family.cmho.org/school-](https://www.family.cmho.org/school-avoidance) , ٢٤ October ٢٠٢٤, School Refusal. (n.d.). Family Care Centre. Retrieved October [/avoidance](https://www.family.cmho.org/school-avoidance)

