

# EASE AT HOME 8-12

من السهل على البالغين نسيان كيف كان الوضع عندما كانوا في سن المراهقة. سنوات المراهقة مليئة بالتغيرات، بما في ذلك تغييرات في الأجساد والحياة الاجتماعية، وضغوطات متزايدة في المدرسة. هناك القلق بشأن الملائمة، الخوف من الرفض - ووسائل التواصل الاجتماعي، تسجيلها كلها لكي يراها الجميع. هناك أيضاً المستقبل الكبير المجهول. إنه ممتع، ولكنه يحمل معه أيضاً عدم اليقين، وكذلك التوتر والقلق.

تهدف موارد EASE (إستراتيجيات القلق اليومية للمربين) في المنزل للصفوف 8 إلى 12 إلى مساعدة أولياء الأمور والمربين لكي يساعدوا اليافعين (واليافعات) على التعامل مع القلق والتوتر. ستجد هنا معلومات عن كيفية مساعدة اليافعين/اليفاعات مع التوتر اليومي - وتقوية علاقاتكم - إضافة إلى الموارد عن مختلف الطرق التي قد يظهر على اليافعين/اليفاعات القلق.

## جدول المحتويات

2	..... ما المقصود بالتوتر؟
3	..... جعل ولدك اليافع المتوتر يتحدث معك
4	..... إرشادات للتحدث مع ولدك اليافع
6	..... موارد تتعلق بالقلق لأولياء الأمور واليافعين/اليفاعات
8	..... تشجيع ولدك اليافع على مواجهة المخاوف
10	..... مساعدة ولدك اليافع على التأقلم مع القلق والتفكير غير المفيد
12	..... دعم ولدك اليافع مع الخوف من التحدث أمام الجمهور
14	..... مساعدة ولدك اليافع على تقليل المماثلة
16	..... دعم ولدك اليافع مع قلق الامتحان
18	..... مساعدة ولدك اليافع على تهدئة عقله وجسمه
20	..... المصادر

# ما المقصود بالتوتر؟

كآباء ومقدمي الرعاية، لا نرغب في «معالجة» توتر أطفالنا اليافعين. في نهاية المطاف، يمكن لبعض التوتر أن يحفز اليافعين/ اليافعات في اتخاذ مخاطر صحية وتحقيق أهدافهم (والوصول إلى المدرسة في الوقت المحدد!). يعتبر بعض التوتر استجابة طبيعية وإيجابية إذا كانت بالكمية المناسبة وفي الوقت المناسب.



يمكن أن تكون لمشاكل أو اضطرابات التوتر المزمنة والكبيرة تأثير حقيقي على اليافعين/اليافعات أكاديمياً واجتماعياً. لحسن الحظ، يمكن معالجتها لكي يزدهر اليافعون واليافعات. لمعرفة المزيد، بادر بمطالعة [When Anxiety Is a Problem](#).

## التوتر والقلق: ما هو الفرق بينهما؟

يتسبب التوتر عادة بشيء يمكنك تسميته، مثل مشروع مدرسي كبير. وتأتي الراحة من خلال إزالة مصدر التوتر، من خلال إنهاء المشروع أو منح مزيد من الوقت. يحدث التوتر عندما تكون المطالب باتجاهنا أكبر مما يمكننا التأقلم معه. في بعض الأحيان يكون التوتر مفيداً، لأنه يساعدنا على توخي الحذر وأن نكون مستعدين للتحدي أو لمناسبة مهمة. عند معرفة كيفية التأقلم مع التوتر فإن ذلك سيساعدنا على بناء القدرة على التكيف. من الأفضل وصف القلق على أنه التفكير غير المفيد حول تهديد حقيقي أو خيالي. وهو الشعور بأن شيئاً سيئاً قد يحدث، وإذا حدث ذلك بالفعل، سوف لن نكون قادرين على التعامل معه. يمكن أن يُصاحب كل من التوتر والقلق أعراض جسدية غير مريحة، مثل الصداع، آلام في المعدة وتشد العضلات.

# جعل ولدك اليافع المتوتر يتحدث معك



هل يبدو أي من هذا مألوفاً؟

الوالد/الوالدة: حسناً، ما الذي حدث في المدرسة اليوم؟

الولد اليافع (البنات اليافعة): لا شيء

الوالد/الوالدة: كيف سار العرض التقديمي الذي قدمته اليوم؟

الولد اليافع (البنات اليافعة): بشكل جيد

الوالد/الوالدة: قد تكون فكرة جيدة أن تبدأ مبكراً في مشروع العلوم خاصتك لكي لا تسهر إلى وقت متأخر في يوم الأحد؟

الولد اليافع (البنات اليافعة): حسناً، نعم، أعرف

عندما يجد الشاب اليافع صعوبة في التأقلم مع التوتر والقلق، يمكن أن يكون محبطاً عندما يبدو وكأنه لا يرغب في عمل أي شيء لمساعدة نفسه ويرفض مشورتنا أو اقتراحاتنا. يمكن أن يتخذ القلق النفسي أشكالاً عديدة، وبعضها يمكن أن تكون صعبة على أولياء الأمور والمربين. ولكن هناك أيضاً خطوات بسيطة يمكننا اتخاذها لتخفيف دفاعات اليافعين والتواصل معهم. أولاً، ففكر لماذا قد لا يرغب ولدك اليافع في إخبارك عن ما يدور في ذهنه. فيما يلي بعض الأسباب المحتملة:

- **إنه متعب.** بعد مرور يوم طويل في المدرسة، قد يرغب ولدك اليافع في إيقاف تشغيل دماغه لفترة وأخذ قسط من الراحة بعد وصوله إلى المنزل. قد يصبح غريب الأطوار إذا ظن أنك تسأله العديد من الأسئلة. وكذلك، نادراً ما يحصل الكثير من الشباب اليافعين على قسط كافٍ من النوم أثناء السنة الدراسية. يمكنك إيجاد المزيد عن الشباب اليافعين والنوم على [Getting a Good Night's Sleep](#).
- **إنه قلق من أننا سنكون غاضبين.** إذا حدث قلق الامتحان له مرة ثانية، على سبيل المثال، قد يشعر بالإحباط والحرج، ولا يرغب في أن يتم تذكيره بما كان بإمكانه فعله بشكل أفضل. ربما لا يرغب في أن يسبب لك القلق أو الحزن، أو أنه يتجنب التفكير والحديث عنه.
- **لا يشعر بأنه سيتم حل المشكلة من خلال الحديث عنها.** غالباً ما تتحسن الأمور بعد بضعة أيام، وأنه يريد بعض الوقت للتفكير في الأمر بمفرده.

يمكن للمصدرين التاليين من العائلة الذكية (FamilySmart) مساعدة أولياء الأمور والمربين على فهم الشباب اليافعين بشكل أفضل:

• [What to Expect from Me](#)

• [How Would You Like Adults to Talk to You](#)

# إرشادات للتحدث مع ولدك اليافع



فيما يلي بعض الإرشادات للتحدث مع ولدك اليافع - ولكي تجعل ولدك اليافع يتحدث معك:

## اختر الوقت المناسب.

ابحث عن وقت في الليل أو النهار يكون فيه ولدك الشاب راغباً في الحديث. يكون بعض الشباب اليافعين عبوسين بشكل أكثر في الصباح وقد يكونوا ثنائيين أكثر بعد المدرسة أو قبل النوم مباشرة.

## إبدأ محايداً.

إذا كان ولدك اليافع منزعجاً، ولكنه هادئ، حاول أن تفتح الحديث معه حول موضوع محايد، شيء يكون مهماً بالنسبة له (مثل حيوان أليف لدى الأسرة، أو خطة لقضاء نهاية الأسبوع)، بدلاً من السؤال عن ما يشغل باله أو ما يشعر به.

## بادر بالتصديق - لا تقم بحل المشكلة.

من المغري أن تقدم المشورة، وخاصة عندما تكون المشكلة مألوفة. ولكن لا يرغب الشباب اليافعين عادة في أن يقوم شخص بحل مشكلتهم (على الأقل ليس على الفور)؛ يرغبون في أن يتم سماعهم وفهمهم وأن تكون لديهم فرصة للتهدئة. حاول أن تقول أشياء مثل، «أف، هذا يبدو فظيلاً»، «أستطيع أن أرى لماذا هذا مزعج»، أو «يا له من يوم شاق مررت به». قد يرغبون بعد ذلك في التفكير في كيفية حل المشكلة بمفردهم.

## احكي قصة عن نفسك عندما كنت شاباً يافعاً.

القصص هي التي نتعلم منها. وهي تساعدنا على أن نتعلم من أخطاء شخص آخر وأن نفعل الأشياء بشكل أفضل عندما نجد أنفسنا في موقف مشابه. عندما تقوم بمشاركة صراعاتك الشخصية عندما كنت شاباً يافعاً تظهر بأنك بشر وارتكبت أخطاء - ونجوت منها. سيفهمك ولدك اليافع أيضاً بشكل أفضل.

## بادر بالاستماع.

عند الاستماع بدون حكم و بانتظام إلى ولدك اليافع سيجعله يشعر براحة أكثر في طلب المساعدة عندما يكون على استعداد للتحدث. في بعض الأحيان يكون من المفيد أن تسأل أسئلة مفتوحة (بدلاً من الأسئلة التي يمكن الإجابة عليها بنعم أو كلا)، مثل «يبدو أن شيئاً يشغل بالك، كيف يمكنني المساعدة؟» السماح للشباب اليافع بالتذمر لا يعني أن توافق على سلوكه أو تقبل بشكل كلي نسختهم من الأشياء. عوضاً عن ذلك، تقوم بتصديق مشاعرهم حتى يتمكنوا من تجاوزها وبدء اليوم التالي دون أعباء.

## ركّز على نقاط قوته بدلاً من التركيز على قلقه.

في بعض الأحيان قد تشعران بأنكما تدوران في دائرة، وتستمران في ترتيب نفس الأشياء القديمة. أنظر إذا كان بإمكانك تغيير المحادثة للتركيز كذلك على نقاط قوة ولدك اليافع، وثقتك في قدرته على التعامل مع الموقف. قد يبدو هذا مثل:

- «أعلم بأن هذا صعب، ولكنني أعلم أيضاً بأنه يمكنك التعامل معه».
- «يُذكّرني هذا بأوقات أخرى كنت فيها شجاعاً. أعرف بأنك ستجد شجاعتك مع هذا أيضاً».
- «أنتق أنه يمكنك فعل هذا».

## اذهباً في جولة بالسيارة.

يمكن أن تكون السيارة مكاناً جيداً لتشجيع ولدك اليافع على الانفتاح. لأنه مكان خاص يمكنك فيه الجلوس مع بعضكما البعض بدون النظر في عينيه، الأمر الذي قد يسبب عدم الراحة لليافعين. المشي في الطبيعة أو في مكان خاص آخر يفي بالغرض أيضاً. وإنها ترسل رسالة مفادها بأنهم مهمون بالنسبة لك وترغب في قضاء وقت معهم.

## اقرأ لولدك اليافع (حقاً!).

ليس هناك أي سبب أن تنتهي قراءتك لطفلك في نهاية المدرسة الابتدائية. قد لا يرغبوا في سماع نفس القصص التي يتم قراءتها قبل النوم، ولكن قراءة رواية طويلة معاً شيئاً فشيئاً، أو تبادل مقالة شيقة من إحدى المجلات أو اختبار مضحك للمساعدة الذاتية يمكنها أن تكون طريقة جميلة في جعل ولدك اليافع يرتاح، مما يؤدي إلى المزيد من الحديث، أو الأسئلة أو القصص عن يومهم.

## ابحثا عن طرق أخرى للتواصل.

إذا كان من الأسهل أن يتواصل ولدك اليافع عن طريق الكتابة، خذ دورك في الكتابة حول المواضيع الصعبة في مجلة مشتركة بين الوالدين والشباب اليافع. لو شعرت أن لا شيء يعمل، انضم إليه في فعالية يجد متعة فيها - حتى لو لم تكن «تتقنها» - مثل رقصة تيك توك. أو تواصل مع ولدك اليافع من خلال إرسال مقولة تشجيعية أو صورة مضحكة له في رسالة نصية.

## قم بنفسك في إظهار مهارات تأقلم صحية.

من حين لآخر، أمام ولدك اليافع، خذ أنفاساً عميقة وبطيئة وحرك كتفيك دائرياً عندما تشعر بالتوتر. بصوت عالٍ، تحدّث مع نفسك لإخراجها من موقف تخيل فيه حدوث أسوأ نتيجة محتملة. أو اذهب في نزهة تأملية لتهدئة نفسك. يراقبك ولدك اليافع (حتى لو كان يتظاهر عكس ذلك). نحن لا نعرف دائماً كيف نجعل قلق أولادنا الشباب بشكل أفضل. حتى لو لم نكن نعرف مصدر قلقهم، لا يزال بإمكاننا طمأننة أولادنا اليافعين من خلال الإظهار لهم بأننا لا نشعر بالانزعاج ونؤمن بقدرتهم على التعامل معها.

ليس من السهل دائماً التعامل مع ولد يافع متوتر. قد يكون من المفيد أن تتحدث مع أولياء أمور آخرين، وخاصة إذا كان أولادهم اليافعين متوترين أيضاً.

# موارد تتعلق بالقلق لأولياء الأمور واليافعين/اليافعات

## لأولياء الأمور والمربين



[3 Mindfulness Techniques to Help Reduce Parenting Stress, Understood](https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress). <https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress>

[12 Practices for Connecting to Self and Others in Times of Stress, Heart-Mind Online](https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress). <https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress>

[Emotion Coaching Framework Cheat Sheet, Mental Health Foundations](https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf). [https://www.mentalhealthfoundations.ca/\\_files/ugd/c390c7\\_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf](https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf)

[How Would You Like Adults to Talk to You, FamilySmart](https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf). <https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf>

[Parenting When Going to School Is Hard, FamilySmart](https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf). [https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard\\_-13-to-18-years.pdf](https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf)

[Parents of Teens...Remember to Listen and Breathe, Heart-Mind Online](https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe). <https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe>

[Sharing Good News Strengthens Relationships, Heart-Mind Online](https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships). <https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships>

[Some Ideas for Helping Conversations Go Better, FamilySmart](https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf). [https://familysmart.ca/files/FS\\_PracticeTools\\_Workshop\\_FNL2-1.pdf](https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf)

[Tackling Anxiety: Practical Strategies for Children and Youth, Kelty Mental Health](https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety). <https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety>

[What to Expect from Me, FamilySmart](https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf). [https://familysmart.ca/files/FS\\_Practice\\_Tools\\_YOUTH\\_web.pdf](https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf)



## لليافعين

[10 Healthy Habits to Support Your Mood, EASE 8-12 \(PDF\)](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf). [https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE\\_Student\\_Habits-to-Support-Mood.pdf](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf)

[Anxiety, Foundry](https://foundrybc.ca/resource/anxiety/). <https://foundrybc.ca/resource/anxiety/>

[Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Mindfulness Practices to Overcome Anxiety and Stress, Regine Galanti](https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649) (كتاب ورقي؛ أسأل عنه في المكتبة العامة المحلية أو محل بيع الكتب).

<https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649>

صفحة 6 من 22



Everyday  
Anxiety  
Strategies for  
Educators

EASE (إستراتيجيات القلق اليومية للمربين) في المنزل للصفوف 8-12 هي عبارة عن مجموعة من موارد الفصول الدراسية التي تمت تهيئتها لأولياء الأمور والمربين لمساعدة الشباب في الصفوف من 8 إلى 12 على التعامل مع القلق والمخاوف في المنزل.



[Anxiety Resources: Apps, Websites and Videos](#), EASE 8–12 (مصدر للطالب).

[https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE\\_Student\\_Anxiety-Resources.pdf](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf)

[Anxiety Sucks: A Teen's Survival Guide](#), Natasha Daniels

(كتاب ورقي؛ أسأل عنه في المكتبة العامة المحلية أو محل بيع الكتب).

[https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs\\_a\\_def\\_rwt\\_hsch\\_vapi\\_tu00\\_p1\\_i1](https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1)

[Anxiety – Videos for Teens](#), Hey Sigmund. <https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/>

[Goal-Setting Worksheet](#), Foundry. [https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet\\_v2.pdf](https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf)

[Learning about Anxiety in Youth](#), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/>

[Mindshift CBT free app](#), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/>

[SELF Toolkit: Adolescent Version](#), Kelty Mental Health. <https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf>

[Smart But Scattered Teens: The Executive Skills Program for Helping Teens Reach Their Potential](#), Richard Guare et al.

(كتاب ورقي؛ أسأل عنه في المكتبة العامة المحلية أو محل بيع الكتب).

<https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens>

[When Anxiety Is a Problem](#), Anxiety Canada. <http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/>



# تشجيع ولدك اليافع على مواجهة المخاوف

يمكن أن تكون سنوات المراهقة شاقة لأن وعي اليافعين ينمو فيما يتعلق بما يمكن أن يحدث خطأ. تتغير المخاوف من وحش موجود تحت السرير إلى الشعور بالبقاء لوحدهم إلى الأبد. تشمل المخاوف الشائعة أثناء هذه السنوات على:

- الخوف من الفشل (عدم تلبية التوقعات، لا يعملون جيداً مثل أقرانهم، إحباط الآخرين)
- الخوف من المجهول والتغيير (الانتقال، إيجاد مجموعة أصدقاء جدد، مرحلة البلوغ)
- الخوف من الإحراج أو الرفض (عمل شيء "خاطئ"، أن يتم استبعاده، أو يشعر بالوحدة، أو يتعرض للسخرية)

نحن جميعاً بحاجة إلى درجة معينة من الخوف. ويحافظ هذا على أمننا وتجعلنا نشعر بعدم الراحة عندما نفكر في اتخاذ المخاطرة (مثل الغش في الاختبار أو قيادة السيارة بسرعة فائقة). ولكن يمكن أن تسبب ردود الفعل المبالغ فيها و"الإنذارات الكاذبة" الكثير من المعاناة غير الضرورية.

إذا كان الخوف يؤثر على خيارات الشاب اليافع وفعالياته، أو يضع عليه ضغطاً شديداً، فإن الخوف غير مفيد ويتطلب معالجته. عند مساعدتك لولدك اليافع على اتخاذ خطوات صغيرة وشجاعة فإنها ستقوم بإعداده ليس فقط لسنوات المراهقة، ولكن أيضاً لحياة أكثر إنجازاً.

## ما الذي يحدث؟

- الخوف هو أحد الخصائص البشرية المدمجة فينا. نحن ولدنا مع [الاستجابة بالمواجهة أو الهرب أو الجمود](#) والذي لا يتلاشى أبداً. بالجرعة المناسبة، يساعدنا الخوف على البقاء بأمان.
- ينشأ القلق عندما نبدأ في تخيل والتركيز على ما يمكن أن يحدث بشكل خاطئ.
- عندما يترسخ الخوف، تُغلق أجزاء الدماغ التي تجعلنا نفكر بمنطقية. وهذا يجعل من الصعب علينا أن نتحدث مع الآخرين أو نحل المشاكل.
- أحد أسهل الطرق التي تجعلنا نشعر بتحسّن هو تجنب ما نخاف منه. ويعمل هذا على المدى القصير، ولكن على المدى الطويل فإنها تجعل الأمور أكثر صعوبة، لأن مخاوفنا تواصل النمو.

## كيف يمكنك المساعدة

**تعاطف معه.** عندما تبذل جهداً للاستماع وأخذ مخاوف ولدك اليافع بجديّة، فإنه سيُشعر بعزلة أقل. شارك معه مخاوفك الشخصية في سنوات المراهقة، في الوقت الذي تكون فيه تواقفاً لسماع تجاربه. عندما تظهر بأنك تفهم مشاعره ليس مثل الاتفاق معه. يمكنك أن تقول، "أتفهم لماذا تراها بهذه الطريقة، وأنا أتساءل إذا كانت هناك طريقة أخرى للنظر إليها."

**ذكّره بالنجاحات التي تم تحقيقها في الماضي.** تحدّث عن الأوقات الأخرى عندما كان ولدك اليافع خائفاً في البداية من القيام بشيء ما ولكنه استطاع القيام بذلك. ساعده على تذكّر كيف أن معظم أو جميع التنبؤات التي كان يخشى منها لم تكن صحيحة، وأنه أستطاع التغلب على الموقف.



**اجعله يضعها على الورق.** شجّع ولدك اليافع على كتابة أو رسم مخاوفه لكي تصبح أقل غرابة. عندما يقوم بإخراج مخاوفه من رأسه وكتابتها على الأوراق فإن ذلك يساعد الولد اليافع على رؤية الموقف بموضوعية أكثر. يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية:

• "ما هو أشد موقف تخشاه؟"

• "ما هو الشيء الذي تتخيل أن يحدث؟ وماذا سيحدث بعد ذلك؟"

• "ماذا حدث في السابق في مواقف متشابهة؟"

• "ماذا يمكن أن تكون نتيجة إيجابية؟"

**ساعده على قهر الأفكار غير المفيدة.** في بعض الأحيان يصل اليافعون إلى استنتاجات خاطئة عن أنفسهم وعن العالم (مثلاً، "لم يتم دعوتي، لذلك من الواضح أنه لا أحد يحبني"). يتولد الخوف من هذه الأفكار غير المفيدة، وقد يكون اليافعون راغبين في مواجهتها. من خلال تعلّم كيفية إدراك وتحدي (أو التخلي عن) هذه الأفكار غير المفيدة، يصبح لدى اليافعين تحكّم أكثر بمخاوفهم. يتطلب أن يتم تذكير اليافعين بأنه لا يتوجب عليهم دائماً تصديق جميع أفكارهم غير المفيدة - حتى تلك التي تظن بأنها صحيحة. لتعلّم المزيد، بادر بمطالعة مورد EASE في المنزل للصفوف من 8 إلى 12 [مساعدة طفلك على التأقلم مع المخاوف والتفكير غير المفيد](#) (صفحة 10).

**شجعه على الاقتراب منها بدلاً من تجنبها.** شجع ولدك اليافع على إيجاد طرق لمواجهة مخاوفه تدريجياً من خلال اتخاذ "خطوات صغيرة". مثلاً، إذا كان ولدك اليافع خائفاً من الاقتراب من أقران جدد، يجب عليه أولاً ممارسة أن تكون لديه الثقة بنفسه من خلال لغة الجسد وإجراء اتصال بالعين أثناء المشي في المدرسة. ثم يمكنه أن يطرح سؤالاً على أحد زملاء الصف، أو مجاملة أحد زملاء الصف. في النهاية، يمكنه أن يسأل أحد زملاء الصف عن خطته لعطلة نهاية الأسبوع. خططا لهذه الخطوات معاً. لمعرفة المزيد، بادر بمطالعة المصدر الصادر من جمعية القلق في بريتش كولومبيا عن [التغلب على المخاوف](#).

**قم بممارسة السلوك الشجاع.** قد يكون من المفيد أن يراك ولدك اليافع وأنت تواجه عمداً مواقف مخيفة في حياتك الشخصية. تحدّث مع ولدك اليافع عن ما شعرت به قبل ذلك وبعده.

**جرب بعض تقنيات التهدئة.** يظهر الخوف في أجسامنا على هيئة أعراض بدنية غير مريحة. شجّع ولدك اليافع على أن يكون فضولياً بشأن المكان الذي يشعر فيه بالقلق في جسمه (مثلاً، شعور بالضيق في الحنجرة أو الصدر). جرباً معاً لمساعدته في إيجاد طرق مختلفة لتهدئة نفسه. لمعرفة المزيد، بادر بمطالعة مصدر EASE في المنزل للصفوف من 8 إلى 12 [مساعدة ولدك اليافع على تهدئة عقله وجسمه](#) (صفحة 18).

«ادفعهم إلى خارج منطقة راحتهم، (و) سوف يدركون أنه مهما كانت النتيجة، فإنهم تمكنوا من النجاة ولديهم القوة لمواجهة أي تحديات».

- ديبى ريبير ، مناصرة لليافعين

**اثنى على الجهد والخطوات الشجاعة (بدلاً من النجاح).** امدح ولدك اليافع على محاولة شيء جديد - من خلال استخدام إستراتيجية تهدئة جديدة، معرفة المزيد عن شيء هو قلق حياله، أو اتخاذ خطوات جديدة على الرغم من خوفه. أخبره بأنك فخور بقدرته على التصرف في وجه الخوف، بغض النظر عن النتيجة.



المصادر

للوصول إلى المزيد من المصادر، اذهب إلى [صفحة رقم 20](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources) أو بادر بزيارة [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# مساعدة ولدك اليافع على التأقلم مع القلق والتفكير غير المفيد

من الشائع أن يتولد على اليافعين الشعور بالقلق أو أفكار غير مفيدة من حين لآخر. قد تكون الدرجات والصدقات وكوفيد-19 والمستقبل مصادر لعدم اليقين والخوف. يمكن أن تصبح الأشياء الصغيرة أكبر حجماً في عقول اليافعين (مثلاً، «لم ترد على رسالتي النصية... إنها تكرهني... أنا شخص فاشل...سأبقى وحيداً للأبد»).

تعتبر مشاعر الصعود والهبوط جزءاً من مطالب وشكوك المدرسة الثانوية. عندما يستطيع اليافعون التركيز على ما يقع تحت سيطرتهم ويتعلمون طرقاً جديدة للتفكير في التحديات والاستجابة لها، يمكنهم بناء ثقتهم تدريجياً.

## ما الذي يحدث؟

- القلق يحب اليقين. عندما تبدو الأمور غير مؤكدة، فإن العقل القلق يميل إلى التفكير في الأسوأ. تأخر أحد الوالدين في المجيء إلى المنزل؟ بالتأكيد حدث سيارة! يضحك طلاب وهم يسرون بجاني؟ بالتأكيد إنهم يضحكون علي!
- تميل العقول القلقة إلى القفز إلى استنتاجات بناء على رأي أو تخمين - دون النظر في جميع الحقائق.
- أنماط التفكير السلبي التلقائية غير المفيدة تسمى **فخاخ التفكير**. فخاخ التفكير هي الطرق التي تقوم فيها عقولنا بإقناعنا بشيء غير صحيح. ويتم تسميتها بالفخاخ لأنه من السهل السقوط فيها ويتطلب الوعي والجهد للخروج منها.

## كيف يمكنك المساعدة

**اختر الوقت المناسب.** عندما يشعر اليافعون بقلق كثير، يكون من الصعب عليهم فهم ما تحاول قوله. انتظر حتى يهدئوا وسيكون قادراً على سماعك وفهم كلماتك.

**صدّق مشاعرهم.** عندما تكون مخاوف ولدك اليافع غير واقعية، أو يكون صعباً جداً على نفسه، لا تتجاهل مخاوفه فوراً. في أغلب الأوقات، يكون بحاجة إلى دعمك أثناء تفكيره في موقف صعب؛ لا يحتاج إليك لإيجاد حل للمشكلة. حاول أن تتوقف لبرهة قبل طمأنته (وأن تقول له، «لا تقلق، ستكون على ما يرام!»). عوضاً عن ذلك، صدّق مشاعره:

- «إذا كنت أتخيل ذلك، سأكون أيضاً قلقاً جداً.»
- «لدي فضول حول ما تتوقع أن يحدث. أخبرني المزيد عن ذلك.»
- «أنا أعرف بأنه يبدو مخيفاً، وأنت لا تعرف كيف سينتهي. من المنطقي أن يكون لديك بعض المخاوف.»

**ذكّرهم بالنجاحات التي تم تحقيقها في الماضي.** في بعض الأحيان، يركّز اليافعون على ما قد يحدث خطأ لدرجة أنهم ينسون الأشياء التي سارت بشكل جيد في الماضي. بادر بتذكيرهم عن نجاحاتهم الماضية والشجاعة التي كانت لديهم عندما واجهوا تحديات مماثلة.

**ساعده في اختبار مخاوفه.** بعد الاستماع إليه وتصديقه، شجّع ولدك اليافع على الوقوف للحظة ومراجعة ما يقوله لنفسه عن الموقف الذي يسبب له المخاوف. يمكنك القيام بذلك بأن تكون فضولياً وتحدى رأيه بلطف. عند طرح أسئلة مفتوحة (عوضاً عن الأسئلة التي يمكن الإجابة عليها بنعم أو كلا) سيساعد ذلك ولدك اليافع على تعلّم كيفية التفكير، وليس ما يجب أن يفكر فيه. مثلاً، يمكنك طرح الأسئلة التالية:

- «هل هناك أي جزء من هذا الموقف يمكن توضيحه بطريقة مختلفة؟»
- «أي جزء من هذه المشكلة ليس سيئاً الآن كما كان يعتقد؟»
- «ماذا أيضاً يمكن أن يكون صحيحاً؟»

ليست الفكرة فقط هو ببساطة وقف هذه الأفكار غير المفيدة فوراً. وحقائقه يمكن أن يزيد ذلك من قوة الأفكار. عوضاً عن ذلك، عند مساعدة ولدك اليافع على **تحدي الأفكار السلبية** و **تبدال الأفكار غير المفيدة بأفكار مفيدة أكثر** ستعطيه مهارة تأقلم يستفيد منها مدى الحياة.

**ساعده على إيجاد طرق لاتخاذ الإجراءات.** يمكن أن يؤدي القلق إلى خلق شعور بحل أو إصلاح المشكلة، أو منع حدوث شيء ما. يمكن أن يقلق اليافعون عن الأشياء التي هي بعيدة في المستقبل أو عن أشياء هي في الواقع خارجة عن سيطرتهم. ساعد ولدك اليافع على التركيز على اتخاذ الإجراءات من خلال **حل المشاكل**.

**فكر في قيم أسرتك.** هل تقوم في بعض الأحيان بعمل تعليقات سلبية عن نفسك، أو تقارن نفسك بالآخرين (أو الطريقة التي كنت عليها)؟ في أسرتك، هل من الآمن ارتكاب الأخطاء؟ متى يكون الشيء جيداً بما فيه الكفاية - وماذا يحدث إذا لم يكن كذلك؟ قد يكون هذا هو الوقت المناسب لملاحظة كيفية تعامل أسرتك مع الفشل والأخطاء **والكمال** والتحدث عنها.

**لاحظ الأشياء الجيدة.** يمكنك مساعدة ولدك اليافع (ومساعدة نفسك) لكي تكونا على دراية بالمشاعر التي تبعث على السرور أكثر - المتعة، الفضول، البهجة أو الرهبة. عندما تكون مع ولدك اليافع ويحدث شيء جيد، أو انتابك شعور جميل أو تشعر بعاطفة لطيفة، توقف لبرهة، ولاحظ التجربة السارة وحاول تمديدتها. لا تسرع لأداء الشيء التالي. ابق في التجربة للحظة أطول، لكي يكون لدى عقلك قليل من الوقت الإضافي للاستمتاع بالتجربة السارة.

**تدرّب على الامتنان.** إبدأ طقساً يومياً جديداً معاً لتبادل ثلاثة أشياء أنتما ممتنان لها. لا يتوجب أن تكون هذه الأشياء كبيرة؛ يمكن أن تكون أشياء بسيطة مثل الضحك مع صديق، الانتهاء من قراءة كتاب رائع أو اللعب مع حيوان أليف.

## بعض الأفكار النهائية

- يحتاج اليافعون إلى سماع أنه لا يتوقع منهم دائماً اتخاذ قرارات جيدة، وأن الأخطاء تساعدنا على التعلم.
- أقر لهم بأن بعض المخاوف ستظهر عندما تشعر بأن الأشياء غير مؤكدة أو واضحة.
- أظهر لهم بأنك واثق بأنه يمكنهم العمل رغم مخاوفهم وإيجاد طريقة لتدريب أنفسهم خلال موقف صعب.



للمزيد من المصادر، اذهب إلى [صفحة رقم 20](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources) أو بادر بزيارة [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# دعم ولدك اليافع مع الخوف من التحدث أمام الجمهور

هل يشعر طفلك بالخوف لأيام أو أسابيع قبل تقديم عرض أو أداء، ويتصور جميع الأشياء الخاطئة التي يمكن أن تحدث؟ قبل وبعد العرض، هل يعاني من الاهتزاز، الاحمرار، التعرق، الغثيان، جفاف الفم أو ارتعاش الصوت؟

ولذلك اليافع ليس الوحيد: يعتبر التحدث أمام الجمهور من أكثر أسباب الخوف شيوعاً للناس من جميع الفئات العمرية. تعلّم الأشخاص الذي يبدو عليهم الارتياح أو الثقة عندما يتحدثون أمام الناس على كيفية استخدام مخاوفهم لتحسين أدائهم.

## ما الذي يحدث؟

- يتم اعتبار الخوف من التحدث أمام الجمهور على أنه شكل من أشكال القلق الاجتماعي. الخوف الكامن يتعلق بالخوف بشأن حكم الآخرين.
- الخوف الشائع هو أن يصبح عقلك فارغاً عندما تتحدث أمام الجمهور. «تجميد الدماغ» هذا سببه استجابة الدماغ لهرمونات التوتر.
- الاستجابات الجسدية الأخرى، مثل ارتعاش اليدين، أو الصوت أو جفاف الفم أو صعوبة التنفس وتسارع نبضات القلب، تجعل التحدث أمام الجمهور أمراً محزناً لدرجة أكبر (وخاصة عندما نركز عليهم).

## كيف يمكنك المساعدة

يمكنك تحميل نسخة من هذه النصائح لولدك اليافع من [هنا](#).

**أنت مضطرب لأنك تريد أن تقوم بعمل جيد، وليس لأنها ستسير بشكل سيء.** يشعر حتى أفضل الخطباء بالتوتر، ولكنهم يستخدمون توترهم لمشاركة حماسهم حول الموضوع. حاول التفكير بتوترك بطريقة إيجابية - كمتعة حول مشاركة ما تعرفه (أو فقط متعة حول شعورك بالراحة من الانتهاء منها!).

**زملاؤك في الصف هم في جانبك.** فكّر في وقت قام فيه زميل صف متوتر بأداء عرض توضيحي. هل فكّرت بأنه أقل قدر من السابق، أو هل شعرت على الأغلب بالتعاطف معه؟ تذكر بأن زميل صفك يشعر بالتوتر أيضاً. من المحتمل أنهم لا يعيرون اهتماماً لكل كلمة تقولها لأنهم يفكرون في العرض التوضيحي الذي سيقدمونه.

**الجزء الأكبر من قلقك غير مرئي.** قد تشعر بأن ارتباكك واضح. على الأغلب لا يستطيع زملاء صفك معرفة مدى قلقك، لذلك تظاهر بها إلى أن تتقنها! أنت الوحيد الذي تعرف مدى قلقك من الداخل.

**سوف تهدئ أعصابك عندما تستمر في تقديم العرض التوضيحي.** التوتر يكون عادة أسوأ مباشرة قبل بدء العرض. يجد أغلب الناس بأنه حالماً يبدأ العرض، تقل نسبة التوتر لديهم ويشعرون باستقرار وثقة أكثر عندما يستمر.

**أخبر شخصاً بذلك.** أخبر معلمك، أو مستشار المدرسة، أو والدك، أو صديقك بأنك متوتر حول التحدث أمام الآخرين. في بعض الأحيان عندما تتحدث عن توترك فإن ذلك سيجعل من الأسهل التغلب عليه. على الأغلب ستسمع بأن أشخاصاً آخرين شعروا بنفس الشيء، وقد تحصل على بعض النصائح المفيدة!

**كن مستعداً.** مارس إلقاء كلمتك عدة مرات قبل موعد العرض الحقيقي. استخدم خطوات تدريجية وملموسة، مثل إلقاء كلمتك أمام المرأة، تصويره بالفيديو، وبعد ذلك إلقائه أمام مجموعة صغيرة لمساعدتك على اكتساب الثقة. قم بتشجيع أفرادك أو أصدقائك أو حتى حيوانك الأليف لكي يكونوا جمهورك! بادر بمطالعة [Presentation Rehearsal Checklist](#) لإيجاد المزيد من الأفكار التحضيرية.

**قم بإظهار الثقة.** تصور نفسك وأنت تقدم العرض بهدوء وثقة. يستخدم النخبة من الرياضيين هذه الإستراتيجية لتحسين أدائهم في المسابقات. التصرف كما لو كنت واثقاً سيساعدك عادة على الشعور بثقة أكثر. اصغ إلى [Public Speaking](#) لمساعدتك في ذلك.

**ابحث عن وجه ودود.** عندما تقدم عرضك التوضيحي، ابحث عن صديق، أو زميل صف أو شخص بالغ من بين الجمهور يبدو ودوداً. تخيل بأنك تتحدث فقط مع ذلك الشخص.

**ضع توقعات واقعية.** التحدث أمام الجمهور أمر من الصعب إتقانه. حتى الأشخاص المتحدثين من ذوي الخبرة مثل السياسيين والممثلين يرتكبون أخطاءً. بدلاً من محاولة إلقاء خطاب مثالي، ذكّر نفسك بأنه سيتم ارتكاب أخطاء. تحدّث مع نفسك بعبارات مثل، «إذا أضعت مكاني، سألقي نظرة على ملاحظاتي بكل هدوء وسأستمر بعد ذلك» أو «سوف تقع أخطاء صغيرة، ولكنها سوف لن تدمر عرضي التوضيحي».

**استخدم تقنيات الاسترخاء مسبقاً.** من المفيد أن تأخذ وقتك بانتظام لكي تهدئ وتسترخي في الأيام التي تسبق موعد تقديم العرض التوضيحي. نوعان من تقنيات الاسترخاء المفيدة بشكل أكثر هي [Calm Breathing](#) و [Tense and Release](#). لمزيد من الخيارات، ابحث في اليوتيوب عن «تمارين التنفس الهادئ» أو بادر بتحميل تطبيقات الهاتف المزودة بمسارات الاسترخاء الموجهة. أثناء تقديمك للعرض التوضيحي، خذ عدداً من فترات التنفس الهادئ وذكّر نفسك بأنك متصل بأمان بالأرض، التي هي صلبة ومستقرة تحت قدميك.

## بعض الأفكار النهائية

- إن تشجيع ولدك اليافع على استخدام هذه الأدوات سيساعده على بناء ثقته بالتحدث أمام الجمهور. أن تكون متحدثاً عاماً واثقاً هي مهارة قيّمة في العديد من أنواع العمل.
- لا تنسى أن تحتفل بجهود أولادك اليافعين، حتى وإن كانت خطوات صغيرة. لمعرفة المزيد، بادر بمطالعة مصدر EASE في المنزل للصفوف من 8 إلى 12 المعنون [تشجيع ولدك الشاب على مواجهة المخاوف](#) (صفحة 8). فكّر في عمل احتفالية صغيرة للاحتفال بشجاعتهم وإظهار فخرك بهم. دع ولدك اليافع يختار شيئاً يجعله يشعر بأنها مكافأته (مثلاً، عمل طلبية لوجبته المفضلة، أو التخطيط لفعالية شيقة لإنهاء يوم مرهق).

## المصادر

للوصول إلى مزيد من المصادر، اذهب إلى [صفحة رقم 20](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources) أو بادر بزيارة [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# مساعدة ولدك اليافع على تقليل المماطلة

نحن جميعاً نؤجل المهام من حين لآخر. مع وجود الكثير من الأشياء الأخرى التي تجلب انتباه اليافعين هذه الأيام، لا عجب أنه سيكون صعباً عليهم البدء في الكثير من المهام المملة أو الصعبة. بالنسبة لمعظم اليافعين، لا يتعلق تأجيل الأشياء عادة بالكسل. عوضاً عن ذلك، تعتبر المماطلة طريقة لتجنب مواجهة العواطف غير السارة والتي يجب علينا مواجهتها من خلال بدء المهمة، مثل القلق، الإحباط، الضجر والشك الذاتي.

## ما الذي يحدث؟

قد يماطل اليافعون للأسباب التالية:

- يرغبون في تجنب المشاعر غير المريحة التي قد تكون لديهم عند أداء مهمة ما
- يشعرون بالإرهاق ولا يعرفون متى يبدؤون
- يكافحون من أجل الكمال
- لديهم توقعات غير واقعية ويشعرون بالإرهاق من كمية الطاقة التي يحتاجون إليها لأداء الشيء «بشكل مثالي»

«المماطلة تجعل الأشياء السهلة صعبة، والأشياء الأكثر صعوبة أصعب» - ميسون كولي

## كيف يمكنك المساعدة

ابدأ المحادثة.

- شارك معه عرض تيد توك مضحك عن المماطلة.
- بادر بتشغيل بودكاست عن قهر المماطلة (مثلاً، [Procrastination with Cristina Roman](#) على بودكاست مدرب الحياة لليافعين).
- شارك معهم بأنك تحاول الآن التوقف عن المماطلة في أداء مهمة. (يمكنك أن تطلب منهم المشورة!).
- أترك هذا المصدر الخاص بطالب EASE 8-12، والمعنون [Getting Ahead of Procrastination](#) على طاولة ولدك اليافع أو مائدة المطبخ.
- بادر بإرسال رابط [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#)، إلى ولدك اليافع عن الطرق التي يمكن فيها التغلب على المماطلة.

**بادر بتقسيم المهام إلى خطوات صغيرة.** عندما تساعد ولدك اليافع على تقسيم المهمة إلى خطوات صغيرة فإنها تبدو أنه أكثر قدرة على التحكم بها وتقلل من قلقه حول البدء بها. مثلاً، الخطوات الأولى للمشروع قد تكون مناقشة الآراء حول المواضيع المحتملة، ثم تقليصها إلى مسؤوليتين أو ثلاث مسؤوليات وعمل بحث حولها. أيضاً، يمكنك مساعدة ولدك اليافع على تحديد مواعيد نهائية لكل مهمة. عند وضع أهداف أصغر، على هيئة خطوات ومواعيد نهائية، ستساعد ولدك اليافع على الشعور بالنجاح في مرحلة مبكرة.

**ساعده على تقدير الوقت.** إذا كانت لدى ولدك اليافع مشكلة في تقدير مقدار الوقت الذي سيستغرقه لإنهاء مهمة ما، أطلب منه أن يكتب المدة التي يظن أنه سيحتاج إليها لتكملة الخطوة. ثم اطلب منه أن يحسب المدة الحقيقية التي يستغرقها في الانتهاء منها.

**اقترح استخدام خطة الخمس دقائق.** إذا كان ولدك اليافع يبدو وكأنه لا يستطيع البدء، اقترح عليه أن يعمل عليها فقط لمدة خمسة دقائق. بعد انتهاء مدة الخمس دقائق، يمكنه الانتقال لعمل شيء آخر إذا أراد ذلك. من المرجح أن يكون لدى ولدك اليافع ما يكفي من الزخم للاستمرار. يمكنك أيضاً تشجيع ولدك اليافع على استخدام [Pomodoro system](#). هناك العديد من مواقع وتطبيقات بومودورو المجانية التي يمكن لولدك اليافع استخدامها.

**توقع وجود الحواجز.** قد يكون ولدك اليافع قادراً على بدء مهمة، ولكنه قد يستسلم إذا حدث شيء صغير أو غير متوقع في طريقه، مثل نسيان كتاب في المدرسة. شجعه على أن يسأل نفسه الأسئلة التالية قبل البدء في المهمة، لأنها قد توفر الوقت على المدى الطويل:

- كم هي المدة التي لديّ للانتهاء من هذه المهمة؟
- هل لديّ جميع المواد التي أحتاجها لتكتملتها؟
- ما هي الحواجز المحتملة التي ستجعل من الصعب عليّ أن أنهئها في وقتها؟
- ما هو الوقت الذي لديّ في اليوم أستطيع فيها التركيز لأداء مثل هذه المهمة؟

**اعمل قائمتين.** ساعد ولدك اليافع على عمل قائمة سريعة بالأسباب لبدء المهمة أو الانتهاء منها في وقت أقرب (مثلاً، «سيكون بإمكانني أن أرتاح في يوم الأحد»)، وقائمة بما قد يحدث إذا انتظر إلى آخر لحظة («سأشعر بالدعر ولن أتمكن من النوم»). شجعه على الاحتفاظ بالقائمة في مكان يمكنه فيها رؤيتها والإشارة إليها بانتظام.

**قم بتغيير البيئة.** إذا لم يكن ولدك اليافع قادراً على الدراسة أو العمل من المنزل، بادر بإيجاد مكان يمكنه فيها العمل، مثل مقهى، مكتبة عامة أو مكان هادئ في بيت أحد أقاربك.

**بادر بإعداد مكافآت صغيرة.** خطط لفعالية شيقة أو مكافأة معاً (مثل مشاهدة فيلم أو صنع الكعك) عند الانتهاء من مهمة كبيرة. كافئ الخطوات الصغيرة على طول الطريق من خلال إعطاء مكافآت صغيرة. شجّع ولدك اليافع أيضاً على تحديد مكافآته؛ حتى الشيء الصغير سوفي بالغرض، مثل إعطاء حبات الهلام (الجيلي) بعد كل مشكلة حسابية صعبة.

**بادر بالاعتراف والثناء.** لاحظ عندما يتخذ ولدك اليافع خطوة في الاتجاه الصحيح، حتى ولو كانت خطوة صغيرة. حاول أن لا تُذكره، أو أن تُركّز على، الأخطاء. عوضاً عن ذلك، ركّز على ما يسير بشكل جيد.



للوصول إلى مزيد من المصادر، اذهب إلى [صفحة رقم 20](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources) أو بادر بزيارة [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# دعم ولدك اليافع مع قلق الامتحان

هل القلق يقف في طريق ولدك اليافع وقابليته على بذل قصارى جهده في الامتحان؟ هل يشعر بالقلق من الرسوب في امتحاناته؟ هل يشعر بأعراض بدنية مثل سرعة نبضات القلب أو اضطراب في المعدة؟ هل يشنكي من الشعور بالقلق لدرجة أنه لا يتذكر الأشياء؟ يساعدنا القليل من القلق على التحضير ويجعلنا يقظين ذهنياً، وفي الواقع يؤدي إلى تحسين أدائنا. ولكن يمكن أن يؤثر الإفراط في القلق على ذاكرتنا ويجعلنا نرتكب أخطاء، ويؤدي إلى تقليل أدائنا.

## ما الذي يحدث؟

من الممكن أنه قد تم تأجيل قلق الامتحان لولدك اليافع للأسباب التالية:

- الشعور بأنه غير جاهز (أو مستعد)
- ذكريات أدائه السيء في الامتحانات في الماضي
- أفكار أو مخاوف غير مفيدة
- ضغط الأسرة (الحقيقية أو المتخيلة)
- الخوف من الفشل
- التحديات التعليمية

## كيف يمكنك المساعدة

**استمع.** من أصعب الأشياء حول أن يشعر الشخص بالقلق هو الشعور بالعزلة والإحباط الذي يأتيان معه. اعط ولدك اليافع المساحة التي يحتاجها لتبادل مشاعره ومخاوفه. حاول أن لا تقفز وتحل المشكلة. عوضاً عن ذلك، دع ولدك اليافع يقوم بمعظم الحديث.

**تعاطف.** التعبير عن التعاطف من خلال الاستماع وأخذ ولدك اليافع على محمل الجد يعتبر أفضل طريقة لمساعدته على الشعور بأنه يتم رؤيته وسماعه - ويكون أكثر عرضة للاستماع إلى الاقتراحات. ولكن تذكر: التعاطف مع تجربته ليس مثل الموافقة على سلوكه أو نسخه من الأشياء. مثلاً، يمكنك أن تقول:

- «يبدو وكأنه لديك الكثير في ذهنك.»
- «هذا كثير للتوفيق بينهم جميعاً في نفس الوقت.»
- «أنا أفهم لماذا لديك بعض المخاوف حول يوم غد. إنه يوم مهم لك.»
- «يمكن أن تكون الامتحانات شيئاً مخيفاً. أنا هنا للمساعدة إذا احتجت إلي.»

**لا تقلل من مخاوفهم.** أحد أصعب الأشياء التي يجب أن يتذكرها البالغون هو كم يبدو كبيراً كل شيء في المدرسة الثانوية. قد يكون الأمر مغريباً للتقليل من مخاوفهم («إنها ليست مشكلة كبيرة، انها فقط تساوي 10% من مجموع درجاتك!»). ولكن قد يوجد لديهم أسباب في الشعور بالقلق ولست على دراية بها، مثل مقارنة أنفسهم بأقرانهم، التسبب في خيبة أمل للآخرين، أو الخوف من إطلاق الاحكام أو الإحراج.



**طمئنتهم، ولكن كن واقعياً.** ذكّر ولدك اليافع بأن الاختبار هو فقط فرصة لإظهار ما يعرفه (وليس ما لا يعرفه). وهو أداة يستخدمها المدرس لتقييم مدى فهم الطالب للموضوع. ويرغب المدرسون أن يحقق الطلاب إنجازاً جيداً! لا يمكن للاختبار قياس جميع مكامن القوة العديدة والمواهب التي يمتلكها الطالب، ولا يعتبر مقياساً جيداً لما يمكن أن يقوموا به في المستقبل. رغم كل شيء، يكون العديد من الناس ناجحين في أعمالهم دون أن تكون لديهم درجات عالية في المدرسة الثانوية.

**تعرّف على قلق الامتحان.** هناك العديد من الموارد الجيدة عن قلق الامتحان وكيفية التعامل معها، بما في ذلك:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (Ease 8-12 مورد الطالب بصيغة بي دي اف)
- [Test Anxiety](#) (كتاب عمل من HeretoHelp (أي هنا للمساعدة)، متوفر أيضاً بصيغة ملف بي دي اف يمكن تحميله)
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (فيديو)

**بادر بإيجاد إستراتيجيات التأقلم.** لدى كل شخص طرق مختلفة لمساعدته على التهدئة والتركيز، لذلك قد يحتاج الأمر إلى عدة محاولات لمعرفة أفضل إستراتيجية لولدك اليافع. بادر بقضاء بعض الوقت مع ولدك اليافع واستخدم تمارين تهدئة مختلفة قبل يوم الامتحان، لذلك إذا كان متوتراً في يوم الامتحان، فإنه سيعرف كيفية تهدئة نفسه. لإيجاد بعض تمارين التهدئة التي يمكنك محاولتها، راجع مصدر EASE at Home 8-12 المعنون [مساعدة ولدك اليافع على تهدئة عقله وجسمه](#) (صفحة 18).

فقط لأنك تفكر في شيء  
لا يعني ذلك بالضرورة  
أنه صحيح - حتى إذا  
شعرت بأنه صحيح.

**ذكّرهُ بأن السلوك مهم للغاية.** يشعر بعض اليافعين بأنهم سبرسون حتى قبل دخول الصف. ساعد ولدك اليافع على أن يصبح على دراية بحديثه الذاتي (ما يخبر نفسه به). يمكنك أن تطرح السؤال التالي: «ماذا تخبر نفسك عن الامتحان؟» أو «ماذا تظن سيحصل؟» عند عمل قائمة بمخاوفه وأحاديثه الذاتية غير المفيدة فان ذلك سيساعده على رؤية الأشياء بموضوعية أكثر. لمزيد من الأفكار، راجع مصدر EASE at Home 8-12 المعنون [مساعدة ولدك اليافع على التأقلم مع مخاوفه وأفكاره غير المفيدة](#) (صفحة 10).

**شجّعهُ على قضاء فترات للاستراحة والنوم المنتظم.** رغم أنه من الصعب لطالب يشعر بالتوتر أن يخصص وقتاً للنوم، يعتبر النوم وفترات الراحة مهمة للغاية للتعلم والتذكر. يمكن أن يؤثر عدم الحصول على النوم الكافي على الأداء ويزيد من التوتر. تحتاج أدمغتنا إلى فترات راحة منتظمة على مدار اليوم لكي تعمل بشكل أفضل. يمكن للأشياء التالية المساعدة على ذلك: الذهاب في نزهة مشي في الهواء الطلق، التمدد، الاستماع إلى التأمل الموجه أو الموسيقى - وحتى النظر إلى خارج نافذة حافلة نقل الركاب أو السيارة في الطريق إلى المدرسة.

**المساعدة على عمل توازن في جدولهِ.** يمكن أن يكون من الصعوبة إيجاد توازن في المدرسة الثانوية. ساعد ولدك اليافع على معرفة الوقت الذي يحتاجه للدراسة. ثم بادر بمساعدته على إيجاد الوقت في جدولهِ لذلك، والذي قد يعني إلغاء بعض الفعاليات. عند تخصيص وقت إضافي في جدولهِ يمكن أن يساعده ذلك على التغلب على التوتر وتقليل الحاجة إلى حشرها في اللحظة الأخيرة. عند رسم جدول زمني على الورق يمكن أن يساعده على الشعور بأنه يتحكم بزمان الأمور. ولا تسي أن تجد وقت راحة في جدولك الشخصي كذلك، لكي تكون قدوة حسنة لولدك اليافع!

**ذكّرهُ بخدمات الدعم.** إذا كان بإمكان ولدك اليافع الوصول إلى خدمات الدعم أو التسهيلات للامتحانات (مثل إعطاء وقت إضافي أو أن يكون في مكان خاص وهادئ)، أسأله إذا كان سيستخدم خدمات الدعم هذه. إذا كان سيستخدمها، ناقش معه كيف ومتى سيقوم بالمناصرة لنفسه.



للوصول إلى مزيد من المصادر، اذهب إلى [صفحة رقم 20](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources) أو بادر بزيارة [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# مساعدة ولدك اليافع على تهدئة عقله وجسمه

يمكن أن يكون تحدياً في العالم الرقمي سريع الخطى اليوم أن نجعل اليافعين يبطؤون، وعندما نخبرهم «فقط استرخوا» فإن ذلك سيجعل اليافعين يشعرون بتوتر أكثر. ولكن يمكنك أن تغير هذه الكلمات، «فقط استرخي»، إلى أداة قوية لولدك اليافع من خلال تعليمه على المهارات للقيام بذلك. عندما يتعلم الولد اليافع طرقاً للتهدئة والتفكير بوضوح أكثر، سيكون قادراً على معالجة التوتر وتحديات الحياة بطريقة أفضل.

أن يسترخي لا يعني بالضرورة استخدام الالهاء، مثل مشاهدة التلفزيون أو التمرير عبر وسائل التواصل الاجتماعي، إلى «تشتت التركيز». إنه يعني أن يقوم باتخاذ خطوات متعمدة لجلب عقله وجسده إلى حالة تتسم بالاسترخاء أكثر. عند وضع أوقات منتظمة للاسترخاء فإن ذلك سيساعد على جعل الحياة أسهل بقليل لجميع أسرتك.

## كيف يمكنك المساعدة



**شجّع الممارسة.** من الطبيعي أن يحاول الولد اليافع القيام بممارسة استرخاء مرة واحدة ويخبرك بأنها لم تكن مفيدة. كما هو الحال مع أية مهارات جديدة، تحتاج تمارين الاسترخاء إلى ممارستها قبل البدء بالشعور كونها طبيعية. شجّع ولدك اليافع على محاولة القيام بكل تمرين عدة مرات.

**مارس معه.** قد يفضل ولدك الشاب أيضاً أن يحاول القيام بالتمارين مع شخص غيرك، مثل شخص بالغ آخر موثوق فيه أو صديق، ولا بأس في ذلك.

**تذكّر:** الطريقة التي تعالج فيها توترك لها تأثير كبير على ولدك اليافع.

**مارس الإبداع معاً.** حاول استخدام طريقة مختلفة للاسترخاء. الشيء المهم هو أن يشعر ولدك الشاب بالتمكين ويعرف بأن هناك أدوات مختلفة عديدة يمكنه الاستفادة منها.

## تمارين الاسترخاء لكي يحاول ولدك الشاب القيام بها



### تمارين التنفس

عندما نشعر بالقلق، نأخذ نفساً قصيراً وضحلاً في أعلى صدنا، والتي يمكن أن يزيد من قلقنا. تظهر الدراسات بأن التنفس ببطء وعمق أكثر يعتبر من أسرع الطرق لمعالجة التوتر وتهدئة أنفسنا. علّم ولدك اليافع على أخذ نفس عميق وببطء عندما يشعر بالقلق. فقط عند أخذ نفس عميق يمكن أن يعطيه تأثير هدوء فوري والذي يمكن أن يساعده في التخفيف من شدة التوتر. لمعرفة المزيد، راجع مصدر EASE 8-12 المعنون [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#).

### استرخاء العضلات التدريجي

يمكن أن يسبب التوتر والقلق في شد عضلاتنا في أماكن مثل أكتافنا وقبتنا وفكنا. وهي حلقة ردود فعلنا: كلما كان شد العضلات هذه أكثر، كلما شعرنا بتوتر أكثر. عندما نتخلص من هذا التوتر عبر استرخاء العضلات التدريجي (PMR) يمكن أن تكون طريقة سهلة للتخلص من التوتر. يشمل استرخاء العضلات التدريجي شد واسترخاء مجموعة عضلية واحدة في كل مرة. عندما ينتهي ولدك اليافع من ذلك، يجب أن تشعر جميع عضلاته بالاسترخاء. يمكنك إيجاد تمارين موجهة لاسترخاء العضلات التدريجي في العديد من تطبيقات الهاتف وأفلام الفيديو المجانية، وعلى مواقع مثل [Anxiety Canada](#).

صفحة 18 من 22



Everyday  
Anxiety  
Strategies for  
Educators

EASE (استراتيجيات القلق اليومية للمربين) في المنزل للصفوف 8-12 هي عبارة عن مجموعة من موارد الفصول الدراسية التي تمت تهيئتها لأولياء الأمور والمربين لمساعدة الشباب في الصفوف من 8 إلى 12 على التعامل مع القلق والخوف في المنزل.



## التأمل الذهني

عند تعلم كيفية الإبطاء من خلال تمارين تركز على اليقظة أو التأمل يمكنها مساعدتنا جسدياً وعاطفياً. الغرض من هذه الممارسات هو المساعدة على تطهير عقولنا من الأفكار غير المرغوبة فيها وتشجيعنا على التركيز على الوقت الراهن. ويمكن أن يحملنا هذا إلى حالة أكثر استرخاءً. تتوفر العديد من تمارين اليقظة والتأملات الموجهة في تطبيقات مجانية مثل [Breathr](#) وموقع [Guided Mindfulness Meditations](#) من الدكتور فو، وكلاهما من كيلتي للصحة النفسية. قام طبيب الأطفال الدكتور دزونج إكس. فو أيضاً بكتابة كتاب لليافعين تحت عنوان [The Mindful Teen](#).

## التخيّل الموجه

هل قمت مرة بغلق عينيك وتخيلت نفسك وأنت مستلقي على شاطئ رملي دافئ، أو مكان مألوف تشعر فيه بالهدوء والأمان؟ استخدام التخيّل (أو التصور) يمكن أن تكون أداة قوية للتخلي عن التوتر البدني والفكري. يفضل أغلب الناس أن يكون هناك صوت لتوجيههم عبر التصوير المرئي. هناك العديد من الموارد السمعية والمرئية المجانية، بما في ذلك [تأملات سمعية](#) من AboutKidsHealth.

## اليوغا والتمدد اللطيف

تقدم تمارين اليوغا والتمدد اللطيف منافع عديدة للصحة النفسية والبدنية، مثل تحسين وضعية الوقوف، مرونة أكثر والشعور بالهدوء الداخلي. يمكن أن يسبب التمدد والتحرك في مواد كيميائية «للشعور بالرضا» في دماغ ولدك اليافع والتي تجعله يشعر بالرضا. من المحتمل أنه يمكنك حضور درس يوغا مع ولدك اليافع أو استخدام بعض دروس اليوغا المجانية المقدمة عبر الإنترنت أو الاستفادة من أفلام فيديو للتمدد اللطيف، مثل [Yoga for Teens](#).

## أدوات تهدئة أخرى لليافعين (ولك)

- الاصغاء إلى الموسيقى أو البودكاست.
- استخدام الكرات الاسفنجية، حلقات القلق وأدوات التململ - يخفف من شدة التوتر ويحول التوتر إلى شيء ملموس
- كتابة أو رسم القلق - أخرجها من رؤوسهم وبادر برؤية الأشياء بموضوعية أكثر
- النوم مع بطانيات سميقة - يمكن أن يساعد الوزن الإضافي على جسدك في إطلاق «مادة كيميائية سعيدة» (السيروتونين) في الدماغ، وفي بعض الأحيان يساعد ذلك على النوم
- التدليل بأخذ حمام أو دوش، أو فرك مستحضر معطر على يديه
- القيام بأي شيء يجلب المتعة والغرض لولدك اليافع (مثل صنع الخبز أو الصياغة أو أداء العمل التطوعي) - يمكن أن يكون المساهمة في المجتمع المحلي عملاً جيداً وخاصة للصحة النفسية



للوصول إلى مزيد من المصادر، اذهب إلى [صفحة رقم 20](#) أو بادر بزيارة [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).

# المصادر

## تشجيع ولدك اليافع على مواجهة المخاوف (صفحة 8)

[Fight, Flight, Freeze: Anxiety Explained for Teens](https://www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-teens/) (فيديو): يوضح كيف أن القلق يعتبر استجابة بيولوجية طبيعية - تدعى «القتال، الهروب، التجميد» - والتي يمكن أن تظهر بشكل غير ملائم.  
www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-teens/

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](https://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/) (بصيغة بي دي اف): معلومات لأولياء الأمور والمربين عن إستراتيجيات الاسترخاء لليافعين.  
www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/) (بصيغة بي دي اف): إستراتيجيات لأولياء الأمور والمربين لمساعدتهم أولادهم اليافعين على التعامل مع المخاوف؛  
https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/

[Overcoming My Fears: Exposure](http://www.shared-care.ca/files/Anxiety_BC_Exposure.pdf) (بصيغة بي دي اف): إستراتيجيات للتغلب على المخاوف؛  
http://www.shared-care.ca/files/Anxiety\_BC\_Exposure.pdf

## مساعدة ولدك اليافع على التأقلم مع المخاوف والتفكير غير المفيد (صفحة 10)

[Challenge Negative Thinking](https://www.anxietycanada.com/articles/challenge-negative-thinking/) (مقالة): أسئلة يمكن طرحها وورقة عمل للمساعدة على تحدي الأفكار السلبية أو الحديث الذاتي؛  
https://www.anxietycanada.com/articles/challenge-negative-thinking/

[How to Overcome Perfectionism](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/) (مقالة): توضح الفرق بين المعايير العالية والكمال ويقدم خطوات للتغلب على الكمال؛  
https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/

[Problem Solve to Bust Stress](https://keltymentalhealth.ca/problem-solve) (مقالة): تقدم لأولياء الأمور والمربين خطوات بسيطة لحل المشاكل؛  
https://keltymentalhealth.ca/problem-solve

[Telling Yourself Helpful Things](https://www.anxietycanada.com/articles/tool-2-telling-yourself-helpful-things) (مقالة): أداة لتعلم كيفية إستبدال الأفكار المثيرة للقلق بأخرى مفيدة ومريحة أكثر؛  
https://www.anxietycanada.com/articles/tool-2-telling-yourself-helpful-things

[Thinking Traps](https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf) (مقالة): توضح وتقدم أمثلة عن فخاخ التفكير؛  
https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf

## دعم ولدك اليافع مع خوف التحدث أمام الجمهور (صفحة 12)

[Calm Breathing](https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/) (شريط صوتي): مجموعة متنوعة من التأملات القصيرة للمساعدة على الاسترخاء؛  
https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/

[Coping with Public-Speaking Nerves](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf) (بصيغة بي دي اف): مصدر للطلاب لمساعدتهم على فهم أعصاب التحدث امام الجمهور والتأقلم معها؛  
https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE\_Student\_Public-Speaking.pdf

[Encouraging Your Teen to Face Fears](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/) (بصيغة بي دي اف): معلومات لأولياء الأمور والمربين لمساعدتهم على فهم مخاوف أولادهم اليافعين؛ وتشمل على إرشادات لمساعدة اليافعين على مواجهة مخاوفهم؛  
https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/

[Presentation Rehearsal Checklist](https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills) (مقالة): معلومات للطلاب عن كيفية عمل عرض توضيحي فعّال، ترويض قلق العرض التوضيحي، وتقديم عرض توضيحي جيد؛  
https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills

[Public Speaking](https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/) (مقالة): تأمل قصير عن بناء الثقة للتحدث أمام الجمهور؛  
https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/

[Tense and Release](https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/) (شريط سمعي): تأمل قصير للمساعدة على الاسترخاء؛  
https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/

## مساعدة ولدك اليافع على تقليل المماطلة (صفحة 14)

[Getting Ahead of Procrastination](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf) (بصيغة بي دي اف): مصدر للطلاب لمساعدتهم على فهم السبب لماذا قد يكونوا يماطلون؛ تقدم نصائح لهم للقيام بها عوض عنها؛  
https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE\_Student\_Procrastination.pdf

[How to Overcome Perfectionism](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/) (مقالة): توضح الفرق بين المعايير العالية والكمال، وتقدم خطوات لتخطي المماطلة؛  
https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/

[In the Mind of a Master Procrastinator](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522) (فيديو): توضيح شيق عن السبب الذي يجعل الناس يماطلون؛  
https://www.ted.com/talks/tim\_urban\_inside\_the\_mind\_of\_a\_master\_procrastinator#t-1052522

[Procrastination: Crash Course Study Skills #6](https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw) (فيديو): يساعد اليافعين على فهم المماطلة إلى مستوى أعمق ويقدم خطوات عملية لتجاوزها؛  
https://www.youtube.com/watch?v=x2y\_SLOvOvw

[Procrastination with Cristina Roman](https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina) (بودكاست): يوضح مدرب الحياة لليافعين معنى المماطلة وكيفية التغلب عليها؛  
https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina

[This Is How You Can Finally Get Something Done](https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done) (مقالة): مقالة قصيرة عن كيفية الانتهاء من المهام من خلال تنظيم وقتك عبر طريقة بومودورو؛

https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done

## دعم ولدك اليافع مع قلق الامتحان (صفحة 16)

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/) (بصيغة بي دي إف): معلومات لأولياء الأمور والمربين عن إستراتيجيات الاسترخاء لليافعين؛  
https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/) (بصيغة بي دي إف): إستراتيجيات لأولياء الأمور والمربين لمساعدة ولدك اليافع على التعامل مع القلق؛  
https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/

[Strategies for Dialing Down Test Anxiety](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE_Student_Test-Anxiety.pdf) (بصيغة بي دي إف): مورد للطلاب يحتوي على إرشادات عن تقليل حدة قلق الامتحان؛  
https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE\_Student\_Test-Anxiety.pdf

[Test Anxiety](https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety) (مقالة): مورد الغرض منه مساعدة الطلاب وأولياء الأمور على فهم قلق الامتحان بشكل أفضل؛ ويشمل على طرق لمساعدة الطلاب على التأقلم مع قلق الامتحان وفي نهاية المطاف النجاح في دوراته الدراسية؛ المنشور متوفر أيضاً [بصيغة بي دي إف يمكن تحميله](https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety) من Anxiety Canada؛  
https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Test\_Anxiety\_Booklet.pdf

[Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](https://youtu.be/t-9cqaRJM4) (فيديو): إرشادات وإستراتيجيات مفيدة عن التعامل مع قلق الامتحان؛  
https://youtu.be/t-9cqaRJM4

## مساعدة ولدك اليافع على تهدئة عقله وجسده (صفحة 18)

[Audio Meditations](https://youtube.com/playlist?list=PLJtOP3StluUqygVImi9jHrS0JmqZfPwW) (شريط صوتي): مجموعة متنوعة من التأملات القصيرة للمساعدة على الاسترخاء؛  
https://youtube.com/playlist?list=PLJtOP3StluUqygVImi9jHrS0JmqZfPwW

[Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE_Student_Breathing.pdf) (بصيغة بي دي إف): مصدر للطلاب عن تمارين التنفس للاسترخاء؛  
healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE\_Student\_Breathing.pdf

[Breathr](https://keltymentalhealth.ca/breathr) (تطبيق): تطبيق مجاني مع تمارين التأمل الذهني الموجهة؛  
https://keltymentalhealth.ca/breathr

[Guided Mindfulness Meditations](https://keltymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo) (شريط صوتي): تسجيلات من الدكتور دزونج فو؛  
https://keltymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo

[How to Do Progressive Muscle Relaxation](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation) (مقالة): معلومات عن استرخاء العضلات التدريجي؛  
/https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation

[The Mindful Teen by Dr. Dzung Vo](https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen) (كتاب): يحتوي على نصائح لليافعين عن كيفية التعامل مع القلق؛  
https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen

[Yoga for Teens](https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU) (فيديو): تمارين اليوغا لليافعين مع أدريان؛  
https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU