

لمغامرة الأسرة

# الدوافع التربوية



## 25\_ ما تأثير التوتر على الأطفال؟

أصبح التوتر كلمة طنانة اليوم، وهي على شفاه الجميع. "هل أنت متوتر؟" هو سؤال شائع. كما هو شائع مثل عبارة "ليس لدي وقت". أولئك الذين لا يستطيعون القول بأنهم تحت ضغط يُنظر إليهم بارتياب. ربما يظهر هناك طفل كسول؟ من يعاني من التوتر يشعر بالتأكيد بأنه مهم. لأننا نحدد أنفسنا بشكل حصري تقريبًا من خلال أداؤنا. من أنا إذا اقتربت من حياتي بهدوء واستمتعت بحياتي وأخذت وقتًا لقضاء وقت الفراغ ولم أفعل شيئًا؟

**ما يُنظر إليه على أنه إجهاد يختلف من شخص لآخر.**  
يخلق التوتر أحداثًا نختبرها على أنها غير سارة أو مهددة أو ساحقة. ينشأ التوتر دائمًا عندما لا أجد طرقًا مناسبة للتعامل مع موقف صعب. ينظر إلى الوضع على أنه عبء.  
يلعب الموقف الداخلي دورًا رئيسيًا هنا. يعاني الساعون للكمال من التوتر أكثر من الأشخاص المرتخين.  
حتى لو وضعت معايير عالية جدًا ولدي توقعات عالية من نفسي، فإنني أتعرض للتوتر بسرعة أكبر مما لو قمت بمواءمة متطلبات أدائي مع قدرتي.

### التوتر لدى الأطفال واليافعين

يمكن أن يظهر التوتر في الجسم والنفس: يشكو الأطفال واليافعون المصابون، على سبيل المثال، من آلام في المعدة أو التعرق أو الصداع، أو الانفعال، أو الإرهاق الشديد، أو الخوف. كرد فعل قصير المدى للأحداث الجارية مثل العمل المدرسي الصعب، فهذا أمر طبيعي تمامًا. تصبح مشكلة فقط إذا استمرت الأعراض.  
يصبح بعض الأطفال واليافعين عدوانيين، وتكون ردود أفعالهم مدمرة. يجذبون الانتباه لأنهم دائمًا مصدر إزعاج. وآخرون ينسحبون إلى أنفسهم. يقولون القليل ويبدو أنهم فاترون. يمكن أن يكون لكلا التفاعلين تأثير طويل المدى في إضعاف العلاقات الاجتماعية.  
هناك بالطبع العديد من الضغوطات التي يمكن أن تنقل كاهل الأطفال واليافعين في الحياة اليومية، على سبيل المثال الصراعات مع الوالدين أو المعلمين أو الأقران، والمشاكل المالية، وصعوبات النمو، والضغط في المدرسة، وغير ذلك الكثير. غالبًا ما يشعر الأطفال عندما يعاني أبواؤهم من مشاكل، ويتفاعلون معها بالأعراض.

### التأثير التبادلي: التوتر يسبب الخوف، والخوف يؤدي إلى التوتر.

تؤكد الدراسات من أبحاث الدماغ: إذا كنت خائفًا وتشعر بالغباء، فلا يمكنك تعلم أي شيء. إن المثال الذي يضربه البالغون الذين تربطهم علاقات مهمة مع الأطفال واليافعين يُحدث فرقًا كبيرًا في إدراكهم للتوتر. إذا أظهر البالغون رباطة جأش معينة ولم تُصب بالدعر على الفور إذا لم ينجح شيء ما، فسيتم نقل هذا أيضًا إلى الأطفال والشباب.

### إن رسالة "ارتكاب الأخطاء مسموح به" تريح الأطفال.

وبالطبع فإنه يريح الأطفال والشباب عندما يظهر لهم الآباء والمعلمون أنهم ذوو قيمة وبصحة جيدة، بغض النظر عن أي إنجازات. كما أنه يعزز احترام الذات لدى الأطفال.  
عندما يلاحظ البالغون أن الأطفال أو اليافعين يتصرفون بشكل غريب، فإن أفضل ما يجب فعله هو إجراء محادثة معهم؛ حيث يهتم البالغ بشدة بالحياة الداخلية للطفل أو اليافع. لأن الاهتمام الحقيقي بتجربة الفرد له أيضًا تأثير في تقليل التوتر.  
يعتقد الباحث في علم الدماغ البروفيسور جيرالد هوتر أن "أهم مهمة على الآباء اليوم هي حماية أطفالهم من الضغط الذي يمارسه المجتمع على هؤلاء الأطفال".

النص: أستريد إيجر | [www.familie.it](http://www.familie.it)