

افتراض العلاج النفسي الالكتروني



والاسترخاء. إنّ فعل ما يداك
للسعيّد نشاطك، فليس هناك شيءٌ
صحيحٌ وشيءٌ خطأ، أو شيءٌ جيدٌ
وآخرٌ سيءٌ. المهم أن تفعل شيئاً
يشعرك بالاسترخاء ويعيد لك
نشاطك لتندأ من جديد.
التعامل مع الطفل الفقير
وعلى الالدين ملاحظة انتفخ

وعلى الوالدين ملاحظة ايمهم الصغير إن كان لا يستطيع هو الانتباه مثل هذه الأمور فاعمل معه على تنظيم وقت الدراسة ووقت الاستراحة، وأنفهم مجموعة الأفكار التي في ذهنه والتي تزعجهه وربما تمنعه من النوم والأكل والراحة والدراسة كذلك، فاقرئ له بصوت هادئ مارأيك لو أجريت لك اختباراً سريعاً الآن، ثم شارخ الكتاب وتسأله ما تعتقد منكأنا أنه سيعرفه ويحجب عليه قبل يده بالدراسة، وعند إجابته أشجعه على صحة ما قاله، وأقول له: انتظر ركf أجيء قيل أنز نذر، ثم انتقل لسعة الـ مع المسائل والمواضيع التي تستعد لاختبار بها غداً.

اضع مزيداً من الوقت في غالب النصائح التي تسعها وقت الدراسة: حافظ على وقت، لا تضيع الوقت باللعب والكلام، جذابين غير المفيد في هذه الفترة، ستطيع تأجيل هذه الأمور لما بعد فترة الاختبارات، أما أنا فأقول لك: ضع مزيداً من الوقت في الترفيه عن نفسك: فأنت حتى تمتلك تركيزاً جيداً علمك التقليل من هرمونات التوتر في جسمك (الأدرينالين الكورتيزول) وهذا الهرمونان غير هما من الهرمونات التي منتشر

آخر وأفعل الشيء نفسه لترداد
طماننته وشعوره بالهدوء مما
يدفعه للعزيز من التركيز والانتباه
والتحصيل الجدى.
نتيجه لا تنسى من معاناته أحد
وقت الاجهاد والتعب والتؤمر
لذهنهى تعمل على تقليل التركيز
وزيادة الاعباء الجسمى والشعور
 بالتتعب وعدم القرة على الاستمرار
 بينما الجسم يطلب مزيدا من الراحة

يعلم بعض الآباء لتشجيع ابنه على الدراسة بالتفقير من قيمة المعاناة، ويظفرون أن هذه الطريقة فعالة ومجدية وتحقق نتائج جيدة لابن عن عند دراسته، وأحياناً يلام الآبن أو يوبخ إن شعر بسوء من القلق، وينسى الآباء أن آباءهم غير مستمعين بالقلق الذي يشعرونه وأنهم يتألمون وقد يستغلون من هذه اللحظات التي تظهر ضعفهم أما والديهم أو أخوهم، فمن العيب أن نهراً يمعنها أحداً

البعض يعلق على الأعراض الجسدية بأنها نوع من الدلع، أو لغزاً للانتباه وطلبنا للتعاطف يمارسه الآباء على والدته، وإن شدة الوالدين ستكون الحل في عدم دفع الآبن للمزيد من الدلع والتلاعب بالوالدين، وهذه المحلول الجاهزة والأفكار المعلنة التي يتناقلها الآباء والأمهات في ما يسمى أو في النوم، وبالتالي غذهب لكبح هذه الرغبة للنحلة الحسد يتربى من المنيفات كالشاي والقهوة التي تحشو على الكافيين، وما يزيد الأمر سوءاً أن الكافيين يزيد درجة التوتر في الجسم ويزيد نسبة التحسس والتنبه لديك، وبالتالي من يتطلع إلى أن النوم قدفارق عنكك لن تنعم بالراحة والنشاط لدراسة واستقبال المعلومات وترجمتها في الذاكرة!

وذلك شخصيتك لك عند الدراسة لمنددة من الوقت تزيد أو تقل بحسب شعورك بال الحاجة إلى الراحة لكنها تتراوح بين (45-60) دقيقة ثم تأخذ فلترة راحة تتراوح بين (10-15) دقيقة تقضيها بالإشیاء التي تحبها وتستمع بها، وبما تعب بالألعاب الالكترونية، وربما المشي في الحديقة، أو الذهاب لشراء شيء من البقالة التي مجاكيك، أو أكل

مجالسهم، وأحياناً تقرأ في بعض مواقع الانترنت ويعدوها حقيقة مسلمة، ويغفلون أن هناك مشكلة حقيقة لسمها قلق الاختبارات، وربما لو فتش الآب في نفسه والأم في ذاكرتها لوجدت شيئاً مقارياً عندما كانت في أيام دراستها، وربما وهذا غالباً الذي أجده في العيادة عندما أسأل والذي يطلق متحرياً عن جذور القلق في العائلة فاجد أن الأم قد تعانى نوعاً آخر من أنواع القلق، أو أن الآب يختلف من بعض الأمور التي تصفت عندما في علم النفس تحت أحد أبواب القلق الكثيرة
فلا تحرج الطفل مقدرته في التعبير عن مشاعره والصوح بأفكاره، بل علينا مساعدته على الكلام عنها والتصريح بها حتى تقدم له الحشو وفق المنهجية العلمية الصحيحة ليتشا سوياً

الصندوق الأسود ..

في هذه الزاوية
نستقبل استفسارات القراء
وورد عليها في الأسبوع
الذي يليه، مع مراعاة أن
تبقى جميع المعلومات
في حدود السرية
احتراماً لخصوصية
القراء، يمكنك إرسالها
على بريد الكتروني:
binedan@live.com
ويجب عليها - مهد
العمidan اختصاصي
العلاج النفسي الإكلينيكي
أو أحد زملاؤه، وسيذكر
اسم المستشار الذي أجاب
السؤال.

حياة العلمية الصحيحة لينشأ سوياً بقية حياته

اللذة، لكنه في الواقع يضيع الوقت ويزيد من نسبة التوتر، ونبدأ بالدخول في سيناريو القلق السابق الذي قد لا ينتهي إلا بعد أن يجهد دماغ الطالب بشكل كبير جداً، مما ينقل عليه المادة وفهمها والتعامل معها لاحقاً.

يُوصى في الخلفية ومن الطرق المسددة للتعامل مع قلق الاختبارات وأفكار المزعجة استخدام تكتيكات مصطلح الموسيقي التصويرية في الأفلام، فنحن عند مشاهدة فيلم لا ننتبه بشكل رئيس وكلي للموسيقى التي تصاحب المشاهد التصويرية، وهي تلعب في الخلفية وهي وإن كانت تؤثر دون أن ننتبه لها إلا إننا نستطيع قسم المشهد ومعرفة الدوار بين إبطاله دون التركيز على الموسيقى التصويرية التي تلعب في خلفية المشهد، وكذلك يمكننا التعامل مع

هو يعلم من تجاربها في السنوات السابقة، بل حتى في هذه السنة في مواسم الاختبارات الفائتة أنه استطاع انجاز المادة والنجاح بها بشكل يزيد يشعره بقدراته على الاجتاز والتتفوق به، وبالتالي يكون الاعتزاز للواقع الذي مر به سابقاً، يجعله معايناً وحڪماً يذكر نفسه دائماً بأنني سانغل على هذه الاختبارات كما فعلت سابقاً، وكما فعلت دوماً، وأن جميع هذه الأفكار المزعجة ما هي إلا أفكار ليس لها تأثير في الواقع إلا بالقدر الذي أعطيه لها، وبالتالي لن يكون لها تأثير على مستقبلى الدراسي والمهنى إلا إن اشتغلت بها، وعلى الاعتناء بالفهم دون انشغال بها.

لا تشغلي بالفكار

ومن الطرق المهمة للتعامل مع الأفكار المقلقة أثناء الاختبارات أن لا تشغل بمناقشتها ومحاولة تفتيتها، فالكلمة الأولى في المواجهة هي

وأليات عدم صحتها وجدواها، فيما على السطح والمسطحة على المشهد الفعل قد يمده في سياق بعض على

A color photograph of a young man with dark, wavy hair. He is wearing a light-colored, possibly white, button-down shirt. The photo is taken from a slightly low angle, looking up at him. He has his right hand resting against his forehead, with his fingers partially hidden in his hair. His gaze is directed towards the camera with a neutral to slightly pleasant expression. The background is plain and light-colored, providing a clear contrast to his dark hair and shirt.

التعبير عن قلقه حتى تقدم له الحلول وفق المنهج

أصوات الطلبة وهم يسلمون الورق وبمخرجون ونتعلموا أصواتهم خارج القاعة واتساعاً ما زلت في مكانني لا استطاع الحل! بينما أبووضي الخاطط لوقف هذا السيناريو فو معه من الحدوث غداً في القاعة بمحاولة التحكم أو اللجوء إلى البكاء أو الدعاء من الله أن يسهل عليه المادة ويوفره للنجاح.

وهو في هذه اللحظة التي النسبب ذهنه فيها للقاعة وما فيها وهو ما زال جالس على فراشه يحاول تهدئة نفسه للبقاء بالدراسة لن يمتلك أي تركيز يستخدمه في هذه اللحظة للدراسة بالرغم من كونه من الطلبة الفاقدين.

التخطيط العقلاني للأختبارات يبدأ التعامل مع موسم الاختبارات منذ بداية توزيع جدول الاختبارات ومواعيدها، فإن كان الطالب ذو شخصية قلقة وهو مدرك لخطيئته تجاه الامتحانات فعليه اتخاذ الترتيبات

قصد هنا تحديداً ما قلت: «فقدان الترکيز على المادة الأصلية موضوع الدراسة» فالشخص القلق لا يقدر الترکيز، ولا تحفل الذاكرة لديه، وإن يصي بالألغاز فهو المبكر في حياته أيضاً، وإنما توزع وتشتت تركيزه على أكثر من جانب (الذهب الحسد) ولكونه لا يفهم سبب ذلك الاعراض سيدعا متكرار دائرة تقلق لديه بوضع سيناريوهات جديدة، مثاناً جسمياً يرتعش، وربما من استطاع الهدوء وبالتالي لن يستطيع الدراسة والذاكرة، وبعدها سازده للامتحان دون أن أدرس جيداً، وإن استطاع الإجابة بشكل يحيد على الأسئلة، وربما وأنا في لقاعة اقترب من المدرس وشاهد برقعة الامتحان أسامي بيمضي لا يسر الناظرين فويختفي أو حتى على الترکيز والانتباه ويميل مزيد من المحاولات للحل، وسماع صوت

نصحني لك عند الدراسة لمدة تتراوح بين (45-60) دقيقة لابد من اخذ فترة راحة تتراوح بين (10-15) دقيقة البعض يعلق على الاعراض الجسدية للقلق بأنها نوع من الدلع أو لفتاً للانتباه وطلباً للتعاطف يمارسه الابن على والديه

عليها مساعدة الطفل

وهو يكتب أو يحاول أن يكتب شيئاً يستفيده منه لتقليل مستوى القلق لديه، وبعد ذلك ربما شعر بمخالف الحلق وببوسة الفم، وبدأ ببلع ريقه وتكرار شرب الماء مرة بعد مرة وكأنه في ملعب رياضي يمارس رياضة شديدة في جو حار، وتنسّر عذات القلب وربما شعر بالخوف من هذه الأعراض التي تزعجه.

مع وجود الأعراض الذهنية للقلق والتي تظهر عادة بالتفكير الزائد ووضع سيناريوهات المواجهة والتحكم به، والأعراض الجسدية والاستجابات التالية عن التفكير المزعج الذي ربما لا يعرف كيف يوقفه وربما أراده وظنه الطريقة الوحيدة والمتالية للوصول للنتيجة النهائية الجميلة وهي النجاح والتحكم في القلق، مع وجود كل هذه الأعراض يبدأ طفلنا بالشك في قدراته.

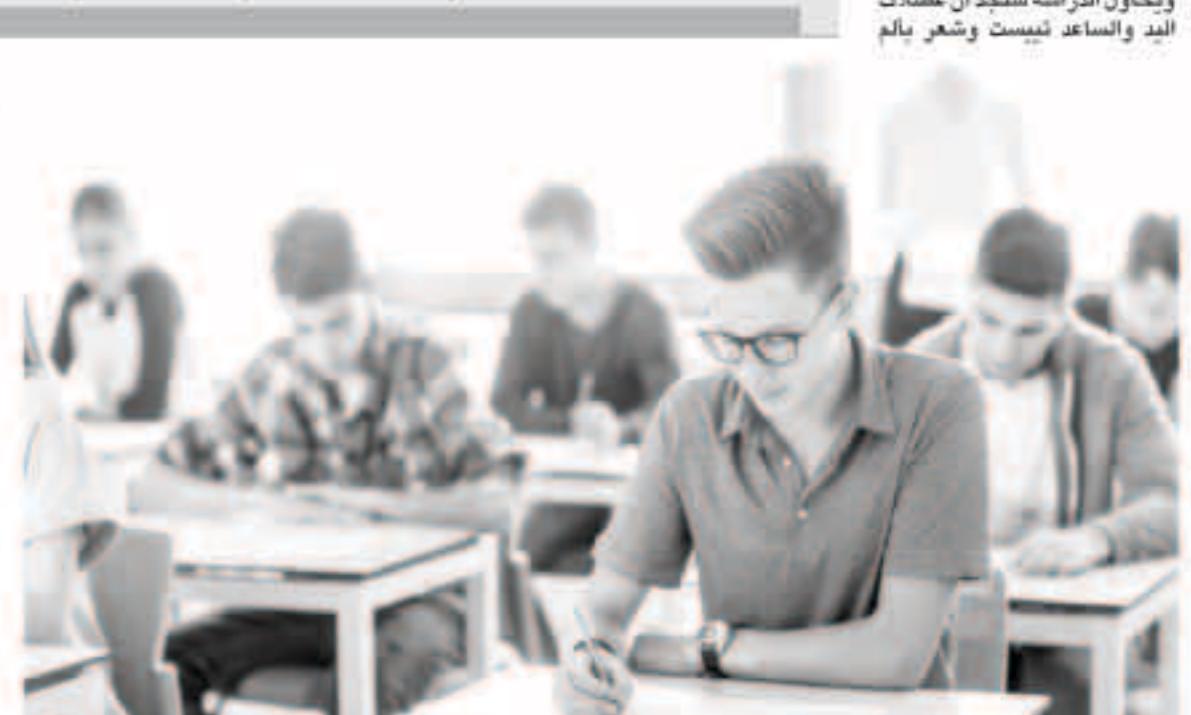
أبناؤنا وقلق الاختبارات

يتحول البيت أيام الاختبارات إلى كتبية عسكرية يعمل الكل فيها لتحقيق النصر على العدو تكرار السيناريوهات والتصورات الذهنية لمواجهة القلق ومصادره نشعر معه بالمزيد

• الأعراض الذهنية قد تحول إلى أعراض جسدية فسيولوجية تظهر على شكل شد عضلي في بعض عضلات الجسم

الشخص القلق لا يفقد التركيز ولن يصاب بالألزهايمر المبكر وإنما يتشتت تركيزه على أكثر من جانب «الذهن والجسد»

نستطيع التعامل مع الدراسة واهتمامها وجعلها كالموسيقى التصويرية الحافلة التي لا تؤثر على المشهد الحقيقي



الدالة الدراسية ما بين تحكمات الله الدين وطبيعة الطالب

على الجميع الناس الالتزام بها يجعلنا ننتهي أبداً
على كلام على وقت الدراسة ووضع قواعد خاصة
على الجميع ما يحده الله عليه، وأن الناس يتقاون
ما يحذرون، مع اتفاقهم في غالب الأحيان
على الوصول لنفس الهدف، وبمعنى القول هنا
أن الهدف واضح تماماً للجميع وهو دراسة
اللقرارات والنجاح فيها بدرجة مناسبة للطالب،
اما اختيارات وقت ومكان الدراسة والطريقة التي
يلخص ويراجع بها، فليس من شأن أحد غير
الطالب، وبمعنى دور الوالدين تقديم الاستشارة،

عندما يقترب فترة الاختبارات تغير الكثيرون من الأحوال في البيوت، ويزداد التوتر والقلق، وتبدأ الأفكار تميل للتحطيط وتوزيع جدول الموارد على الأيام المتبقية للدراسة، ثم تزداد أساليب الوالدين في مراقبة الأبناء أن لا يضطروا أو قاتلهم مثل السابق، وتبدأ الاتصالات مع المدرسین الشخصوصين لتدريس الأبناء وتنبههم على ما هو مهم ومتوقع أن يأتى في الاختبار، وينجحون في البيت وكانت كتبية عسكرية يعلم الكل فيها التحقيق النصر على العدو الذي ستواجهه في الأيام القادمة.

وحتى في سلوك الوالدين قد تظهر تغيرات طفيفة أحياناً لا يأس بها، وفي الوقت ذاته تشاهد بعض الوالدين من يمقرن نفرغاً تماماً للبقاء في المنزل ويقوم بدور المراقب الشديد الذي لا يفلت منه دقيقة لم تستغل في الدراسة والتحصيل والمراجعة والإسناد.

هزأة الأباء وإن هنا يتفق أن مواهيم طيبة، ورغباتهم يتلوق أبناءهم وتجاوزهم السنة للمرحلة التي بعدها، أو تقويم الذي يطبع له البعض حسب مستوي الطالب واجتهاده إلا أنه يتحقق لهذا التساؤل عن مدى فاعلية هذه الممارسات أو تلك في النجاح، وكذلك نسأل أنفسنا هل كان نصراً علينا أم هارباً للأبناء، وسؤال آخر يقول هل ما ينتفع بهم الأول بالضرورة ينتفع بهم الثاني؟

هذه مجموعة تساؤلات من المهم أن يعرّفها الوالدين، بل حتى الأباء عندما يسيّروا طريقة أحد الطلبة ويقلدوها ثم لا يجدوها تتفق معهم ولا يستفيدون منها!

لماذا تتفاقق وقت الاختبارات؟

ربما من المشاعر الطبيعية التي تحرك البشر شعور القلق، وخصوصاً عند الاقتراب من شيء مجهول لا يستطيع تماماً التنبؤ بما سيكون عليه، وبالتأني يتأتي شعور بالقلق حول ماذا الأمر وما سمعته إليه، وبعدها يبدأ الدماغ بإجراء المزيد من المحاوّلات للمجهول والاستعداد للمواجهة، وبهذا عندما يوضع سيناريوهات كثيرة جداً ومناقشة كل سيناريو على حدة، وتوقع ما الذي سيأتي به والنتيجة من ذلك السيناريو، ثم يضع الخطط البديلة لكل احتمال من الاحتمالات التي قد ترد عليه.

ومع تكرار السناريوهات والتصورات الذهنية تواجه القلق ومهما دار تشعر بالازدياد من التوتر والقلق، وتنتفخ الأعراض الذهنية التي تنشأ في الدماغ ولا تهدأ إلى أعراض جسدية فسيولوجية فتشعر بشد عضلي في بعض عضلات الجسم، وخصوصاً عضلات الحوض والرقبة، وربما إن كان الطالب يمسك الورقة ويحاول الدراسة ستجد أن عضلات