



الخميس ٢٨ صفر ١٤٤٨ هـ - 13 أغسطس 2026 م

أخبار النافذة

[نصائح لتخفيف توتر العودة إلى المدرسة لدى الأطفال والآباء نصائح لتجنب لدغات الحشرات خلال موجة الحر قانون إعادة تنظيم جهاز 5 مستقبل مصر: مناورة تشريعية وسياسية إسقاط وقف إطلاق النار من جانب واحد إتفاقية مكة للدفاع المشترك.. كيف سيتم تطبيقها؟ محزنة رابعة والآثار التي لم تنته بقيادة ترامب.. نيويورك تايمز || انتصار عبدالرحمن السد بشر موجة من الإسلاموفوبيا ريسونسل ستيت كرافت || كيف يمكن للخلاف المصري الإثيوبي أن يريك خطط ترامب في أفريقيا؟](#)

□

 Submit Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التنمية البشرية
 - الأسرة
 - ميديا

[الرئيسية](#) « [التنمية البشرية](#)

5 نصائح لتخفيف توتر العودة إلى المدرسة لدى الأطفال والآباء





الخميس 13 أغسطس 2026 05:00 م

مع اقتراب العودة إلى المدرسة، يواجه الأطفال والمراهقون مرحلة جديدة من التغيير قد تحمل مشاعر القلق والتوتر والحماس في آن واحد. وتوضح راشيل جليك، المستشارة المهنية المرخصة، أن انتقال الأطفال إلى عام دراسي جديد يتطلب من الآباء مساعدتهم على التعامل مع المشاعر الكبيرة والتغيرات الجديدة، بدلاً من محاولة حمايتهم من كل مصدر للتوتر أو الانزعاج.

في مقال نشرته راشيل جليك، تقدم الكاتبة خمس استراتيجيات نفسية تساعد الآباء والأطفال على التعامل مع ضغوط العودة إلى المدرسة وبناء قدر أكبر من المرونة النفسية خلال فترات الانتقال.

النصيحة الأولى: هذئي نفسك أولاً

تؤكد جليك أن الأطفال يستمدون كثيرًا من حالتهم الانفعالية من آبائهم؛ لذلك قد تنتقل مشاعر القلق التي يشعر بها الأب أو الأم بشأن الفصل الدراسي الجديد أو العلاقات الاجتماعية أو حجم الواجبات إلى الطفل.

وتنصح الكاتبة الآباء بالبحث عن الدعم عند الحاجة، واستخدام أساليب تساعد على استعادة هدوئهم، والتعامل مع أنفسهم بلطف. فعندما يشعر الطفل بهدوء والديه، يصبح أكثر قدرة على الشعور بالأمان والاستقرار.

النصيحة الثانية: عبّر نظرتك إلى التوتر

لا ترى جليك أن كل أشكال التوتر ضارة، إذ يمكن أن تحمل التحديات فرصًا للنمو. وبدلاً من إخبار الطفل بأن ما يمر به «لا ينبغي أن يكون صعبًا»، يمكن للوالدين تطبيع التجربة بالقول: «هذا صعب لأنك تتكيف مع شيء جديد».

وتشير الكاتبة إلى أن الهدف لا يتمثل في القضاء على التوتر، بل في مساعدة الأطفال على بناء المرونة والثقة بأنفسهم وقدرتهم على تجاوز مراحل التغيير.

النصيحة الثالثة: قاوم رغبتك في حل كل شيء

تشدد جليك على أهمية منح الطفل مساحة لخوض تجربته الخاصة واكتشاف الحلول بنفسه، بدلاً من الإسراع إلى إزالة كل شعور بعدم الراحة يواجهه.

ومن خلال التعامل مع التحديات تدريجيًا، يتعلم الطفل أنه يستطيع الشعور بعدم الارتياح، ومع ذلك يظل قادرًا على التعامل مع الموقف.

وفي كثير من الأحيان، لا يحتاج الطفل إلى حل جاهز بقدر حاجته إلى شخص يستمع إليه ويبقى قريبًا منه ويؤكد له ثقته بقدرته على تجاوز الموقف. لذلك تقترح جليك أن يسأل الوالدان الطفل قبل تقديم الحلول: «هل تريدني أن أستمع إليك فقط، أم تريد أن نبحث معًا عن حل؟».

النصيحة الرابعة: عزز قيمة طفلك بعيدًا عن الإنجازات

تؤكد جليك أهمية أن يعرف الأطفال أن قيمتهم لا ترتبط بدرجاتهم الدراسية أو قدراتهم الرياضية أو شعبيتهم أو مظهرهم.

ويمكن للوالدين تعزيز هذا الشعور من خلال قضاء وقت مع أطفالهم في أنشطة يحبونها، والتعبير عن الحب والتقدير غير المشروط، والإشادة بصفات مثل المثابرة والتعاطف والصدق مع النفس والقدرة على أن يكون الطفل صديقًا جيدًا.

وتزداد أهمية هذه الرسالة مع تقدم الأطفال في العمر، حين يصبح الأداء والمقارنة بالآخرين أكثر حضورًا في حياتهم. فالدرجة السيئة، أو الخلاف مع صديق، أو الجلوس على مقاعد البدلاء، أو عدم المشاركة في إحدى المباريات، لا ينبغي أن تجعل الطفل يربط قيمته الشخصية بنتيجته.

النصيحة الخامسة: نظم مشاعركما معًا

تري جليك أن علاقة الطفل بوالديه تمثل أحد أهم مصادر الدعم النفسي لديه، خصوصًا عندما يشعر بأنه مفهوم وآمن.

وتختلف طريقة التنظيم المشترك للمشاعر بحسب عمر الطفل، لكن الانتباه إلى علامات الضيق النفسي يظل خطوة أساسية. وقد تظهر هذه العلامات في تغيرات النوم أو الشهية، أو الانسحاب، أو سرعة الغضب، أو البكاء المتكرر، أو الشكوى من الصداع وآلام المعدة.

وتنصح الكاتبة بالبقاء قريبين من الأطفال، وقضاء وقت نوعي معهم، والحفاظ على روتين واضح، خاصة لدى الأطفال الأصغر سنًا. كما يساعد التدريب على روتين المدرسة مسبقًا، وتنظيم أوقات الصباح والوجبات والنوم، على جعل المرحلة الانتقالية أكثر قابلية للتوقع.

وتدعو جليك الآباء إلى النظر إلى ما وراء السلوك الظاهر؛ فالعصبية أو التصرفات المزعجة قد تخفي وراءها شعورًا بالقلق أو الإرهاق أو الخوف. لذلك ينبغي للوالدين الاستماع دون استعجال، وتطبيع المشاعر، وإخبار الطفل بأن القلق والحزن والإرهاق مشاعر طبيعية ترافق التغيير، ويمكن أن تجتمع في الوقت نفسه مع الحماس والسعادة.

كما يمكن للوالدين سؤال أطفالهم عن آمالهم ومخاوفهم بشأن العام الدراسي الجديد، لأن مشاركة هذه المشاعر تجعل الطفل أقل وحدة وتمنح الوالدين فرصة أفضل لفهم ما يمر به. وعندما يكون الطفل مستعدًا، يمكن للوالدين مشاركته في التفكير في الحلول بدلًا من تولي المشكلة بالكامل.

وتختتم جليك رسالتها بالتأكيد على أن من أعظم الهدايا التي يمكن أن يقدمها الآباء لأطفالهم ألا يحاولوا بناء حياة خالية تمامًا من التغيير أو الانزعاج، بل أن يقدموا نموذجًا لكيفية تقبل التغيير مع احترام المشاعر المصاحبة له. وعندما يتعلم الآباء التعامل مع مخاوفهم واحتياجاتهم والتمييز بينها وبين مشاعر أطفالهم، يصبح بإمكان الأسرة بأكملها اكتشاف فرص النمو الكامنة وراء الضغوط التي ترافق مراحل الانتقال.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/creating-soulful-connections/202608/the-5-rs-for-easing-back-to-school-stress>



[خصم 50% على مونوريل شرق النيل يكشف أزمة التسعير وضعف إقبال محدودي الدخل](#)
الجمعة 22 مايو 2026 06:30 م

[نقارير](#)



[استغاثة عاجلة لإنقاذ حياة الدكتورة شيرين شوقي المعتقلة بسجن العاشر من رمضان](#)
الأربعاء 15 أبريل 2026 11:00 م

مقالات متعلقة

[في فاقثلا ع ضاوتلا ن ع م ل لعلا سا ك انملّعي ن أن كم انا م](#)

[ماذا يمكن أن تعلّمنا كأس العالم عن التواضع الثقافي؟](#)
[في سفنلا فيكتلاو قراكذلا ايرورض ن ايسنلا دّعي انا م : ن ايسنلا فيفخلا قوقلا || ي ادوتي جولوكياس](#)

[سايكولوجي توداي || القوة الخفية للنسيان : لماذا بعدّ النسيان ضروريًا للذاكرة والتكيف النفسي؟](#)
[ت اذلا ق رمدلا لمتا انا ع ق لطي ي ذلا م](#)

[ما الذي يطلق عاداتنا المدمرة للذات؟](#)
[ي نا ذلا ي عولاو ق مكحلا ززعنو ري كفتلا ي ق ترة ايا ده س م خ || ي ادوتي جولوكياس](#)

[سايكولوجي توداي || خمس هدايا ترتقي بالتفكير وتعزز الحكمة والوعي الذاتي](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ادخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026