

## مُلخَص الفيلم

### المقدمة

يمكن ان تكون فترة المراهقة وقتاً رائعاً مع الحفلات ، الاصدقاء وخطط مستقبلية عظيمة ، ولكن هناك ايضاً الكثير الذي يجعل شبابنا يشعروا بالتوتر في هذه المرحلة / الفترة في الحياة . البحث عن الهوية ، ضغط المجموعة / الأقران ، الأداء المدرسي ، والمعايير المجتمعية والاتصال / العلاقة المستمرة . في هذا الفيلم سننظر عن كثب الى التوتر وما يمكنك القيام به بدورك كأحد الوالدين او ولي الأمر لدعم المراهق عندما يشعر / تشعر بالأرهاق . لكن اولاً سوف نذكر بعض الكلمات فعلياً حول ماهية التوتر ، ماذا يحصل في الجسم عندما نشعر بالتوتر وكيفية تأثيره علينا .

### ماهو التوتر ؟ ماذا يحدث في الجسم ؟ كيف يمكن للآباء والامهات ان يعلموا ان الطفل يُعاني من توتر وضغوط نفسية ؟

التوتر هو رد فعل فيزيائي طبيعي ومهم للبقاء على قيد الحياة . في وقت سابق من تطورنا كان الامر يتعلّق بموقف يُهددنا يحتاج فيه الجسم الى تعبئة كل القوة والطاقة للقتال او الهروب . يمكننا التركيز اكثر من انه حقاً هو الأساس عندما يبدأ رد الفعل . أنه أمر إيجابي عندما يحدث في اللحظة ، ولكن يصبح سلبي إذا أستمرد فعل التوتر هذا ولا يُسمح لنا بالراحة ولا نتعافى منه . قد تكون العلامات التي تُشير الى ان أبنك المراهق يُعاني من التوتر اللاصحي هي ان تكون / يكون متململ او ضجر ، قلق ، متهيّج ، لديها / لديه صعوبة بالتفكير بشغلتين بنفس الوقت ، وصعوبة في الذاكرة ، ولكن ممكن ان تكون مشاكل أخرى ، ان تحصل مشاكل في المعدة . تشنّج العضلات ايضاً شائع جداً وخاصة في عضلات الرقبة والاكثاف ، لكن ايضاً ممكن ان تتطور الى اكتئاب شديد للغاية . أن تنسحب / ينسحب من المحيط ، عدم المشاركة في الحياة الاجتماعية او عدم الرغبة او الأمتناع عن لقاء الاصدقاء ، او القيام بأشياء يُعتقد انها ممتعة حقاً ، لذلك فهي صورة متعددة الأوجه وقد يكون تعبيراً عن التوتر او الأجهاد غير الصحي .

### أرشادات طبيب والباحث النفساني في المدرسة الى آباء وأمهات التلاميذ فيما يتعلّق بمساعدة ودعم اطفالهم المراهقين بالتعامل وعلاج التوتر / الإجهاد

- مساعدتهم على خلق روتين ونظام يومي مثلاً : الغذاء ، النوم ، النشاطات ، ممارسة الرياضة والنشاط البدني يُخفف ويُقلل من التوتر .
- أن تكوني / تكون حاضراً دائماً مع الطفل المراهق ، وان لا تكون متشدد أو متوتر كوالدة او والدة . خذي / خذ إجازة من العمل / الدوام وكونوا مع الطفل .
- أهتموا بالطفل ، ساعدوهم بأن يُعبّروا عن مشاعرهم وما يعيشوه بكلمات ( بالكلام ) .
- لا تقلقي او تُفكري بعمق كثيراً بالمشاكل ، أو تواجهه ، تحدّثوا عن مشاعرهم وكذلك أخبروهم مايمكنكم القيام به بدلاً من ذلك ، الاستفادة من الأخطاء ( تعلّموا من الخطأ ) .
- الحفاظ على الهدوء من جانبكم انتم الوالدين . لا تنقلوا توتركم انتم الى الأطفال وتضغطوا عليهم .
- استمعوا وتحدّثوا مع الأطفال حول ما يُوترهم ويشدد عليهم .

### نصائح الشباب للآباء والأمهات

- شجعوا واهتفوا للطفل المراهق .
- ساعدوهم في تنظيم وتقديم المشورة بشأن كيفية الحصول على حياة يومية خالية من التوتر والأجهاد .
- أسألوهم بفضول ولكن لا تشتت عليهم الأجابة .
- أعملوا اشياء واستمتعوا مع الطفل المراهق .
- ان تكون عندكم ثقة بالمراهق .