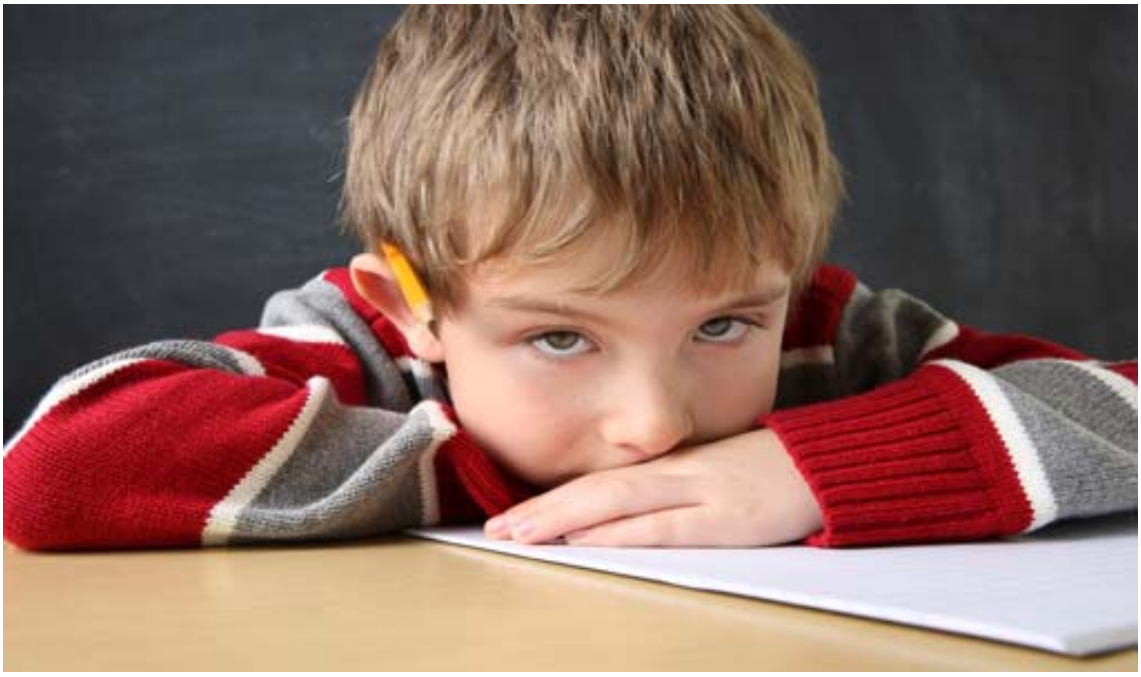
الاكتئاب عند الأطفال



الأمر لا يقف عند الكبار فقط، بل إنّ الأطفال أيضاً على حافة الهاوية. فقد دلت إحدى الدراسات الأمريكية على أن نسبة الاكتئاب (باستخدام معايير تشخيصية صارمة) بين الأولاد والبنات بين العاشرة والثالثة عشر قد تصل إلى 8%! ولعل الوضع في عالمنا الإسلامي أفضل بسبب تأثير الثقافة والأسرة الكبيرة والتواصل الاجتماعي، ولكن ألا ترى كيف تخبو هذه العوامل يوماً بعد يوم. والآن يبقى السؤال: هل يمكن أن نحمي أطفالنا من هذا الخطر المحدق؟ سأناقش هنا عدة أساليب وقائية تعلمناها من نظرية الذكاء العاطفي، ويمكنك أن تساعد بها أطفالك:

- علّم طفلك مهارة التعرف إلى مشاعره وإظهارها. عندما يسيء إليه أحد، دربه على التلفظ بما يشعر به بدل تهجمه عليه.

- درّب طفلك على إثراء مخزونه من الكلمات العاطفية.. يمكنك أن تفعل ذلك عبر سؤاله عن مشاعر الناس الذين يظهرون في مشاهد تلفزيونية أو في المجلات أو الصحف. قد تستفيد من الصورة التالية التي تنقل العديد من الانفعالات: (ستشعر أنت أيضاً بشعور جميل عندما تتأملها، إذ لا أصدق أن في هذا الكون شيئاً أجمل من الأطفال..!).

- من الدلائل الهامة التي تقود الطفل واليافع إلى الاكتئاب هو: كيف يرى قدرته على التحكم بما يدور من حوله؟ هل هو قادر على تغييره إلى الأفضل؟. لاحظ الفرق في حديث النفس بين (طالبين) حصل كلّ منهما على درجة منخفضة، يقول الأوّل: (عندما أبذل جهداً أكبر سأحصل على درجة أعلى)، أما الثاني: (أوه أنا غبي.. ولا فائدة). عندما يلجأ الطفل إلى نسب فشله إلى ضعف دائم في قدراته هو، أو في سمات شخصيته: (ليس لدي أصدقاء لأنني لست مرحاً) فسيكون معرضاً أكثر للإصابة بالاكتئاب، على خلاف الطفل الذي يعزو فشله هذا إلى عامل يمكن تغييره، مثل: بذل الجهد الكافي للنجاح في الاختبار القادم.

- التفاؤل من العوامل الوقائية الأساسية ضد الاكتئاب، ولتنمية هذه الصفة لدى أطفالك قم بالآتي:

1- توقف عن الانتقاد المستمر لهم، فهو الطريق الأيسر لتعليمهم التشاؤم.

2- قدّر المحاولة وروح المبادرة والإصرار وكافئها، ولا تكافئ النجاح فقط.

3- لكي تبث روح التفاؤل لدى أبنائك، دعهم يلاحظون روح التفاؤل لديك. حدثهم عن أن مصير الكثير من الصعاب عادة ما يكون الفرج والنهاية السعيدة.

4- انتبه من التعبيرات التي تستخدمها أنت وفيها روح التشاؤم: (لقد علمتك تركيب هذه اللعبة مليون مرة دون فائدة!) والحقيقة أنك علمته بضع مرات وليس مليون!

5- انتبه من التعبيرات التي يستخدمها الطفل والتي يدل على روح التشاؤم: (كلّ الطلاب في الفصل يكرهونني) والحقيقة أن هناك اثنين أو ثلاثة من زملائه يكرهونه. ولذا وضّح له أن هذا تعميم متشائم.

المصدر: كتاب القوة في يديك/ كيف تنمي ذكاءك العاطفي؟