



قائمة علامات الضغط النفسي عند الطفل

قائمة توعوية تساعدك على ملاحظة تغيرات سلوكية أو عاطفية قد تحتاج
انتباهاً واحتواءً.

موارد تربوية وأسرية عملية للأمهات والآباء

abeerhoms.com



تنبيه مهم

هذا المورد للتوعية والملاحظة فقط، ولا يستخدم لتشخيص الطفل. إذا كانت العلامات شديدة أو مستمرة أو تؤثر على نوم الطفل أو دراسته أو علاقاته أو سلامته، فمن الأفضل طلب مساعدة مختص نفسي أو طبيب متخصص.

الطفل قد لا يقول: أنا متعب نفسيًا

قد يظهر الضغط النفسي عند الطفل في النوم، الشهية، المزاج، الدراسة، التعلق، العدوانية، أو الانسحاب. الانتباه المبكر لا يعني القلق المبالغ، بل يعني أن نرى الطفل بعمق أكبر.

علامات تستحق الملاحظة

- ☐ تغيير مفاجئ في النوم أو كوابيس متكررة.
- ☐ فقدان شهية أو أكل زائد بشكل واضح.
- ☐ نوبات غضب أكثر من المعتاد.
- ☐ بكاء متكرر دون سبب واضح.
- ☐ تعلق زائد أو خوف من الانفصال.
- ☐ تراجع دراسي مفاجئ.
- ☐ انسحاب من اللعب أو الأصدقاء.
- ☐ شكاوى جسدية متكررة دون سبب طبي واضح.
- ☐ قلق أو خوف مستمر.
- ☐ عدوانية مفاجئة أو سلوك مؤذ.
- ☐ فقدان الاهتمام بأشياء كان يحبها.
- ☐ تغيير واضح في المزاج أو الطاقة.



ماذا أفعل إذا لاحظت علامة؟

1

راقبي النمط دون زعر

اكتبي متى تظهر العلامة وكم تتكرر.

2

خففي الضغط

قللي المقارنات واللوم وكثرة الأسئلة المخرجة.

3

افتحي باب الأمان

قولي: "لاحظت أنك متعب هذه الأيام، وأنا هنا لو أردت أن تحكي".

4

راجعى الأحداث الأخيرة

انتقال، مدرسة، تنمر، مرض، خلافات أسرية، ولادة أخ جديد، أو ضغط دراسة.

5

اطلبي مساعدة عند الحاجة

لا تنتظري إذا كانت العلامات شديدة أو مستمرة أو فيها إيذاء للنفس أو الآخرين.

ورقة ملاحظة لمدة أسبوع

اليوم	العلامة التي لاحظتها	متى ظهرت؟	ماذا ساعد؟
الأحد			
الاثنين			



اليوم	العلامة التي لاحظتها	متى ظهرت؟	ماذا ساعد؟
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			



كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختاري خطوة واحدة فقط وطبقها اليوم. لا تنتظري ظروفًا مثالية، ولا تقيسي نجاحك من أول محاولة. التغيير الحقيقي في التربية يبدأ من تكرار خطوات صغيرة بوعي ورحمة وثبات.

للتعمق أكثر داخل الأكاديمية

دعم الصحة النفسية للطفل يبدأ من الملاحظة والاحتواء، وقد يحتاج أحيانًا إلى استشارة متخصصة لحماية الطفل والأسرة.

احتفظي بهذا المورد، وعودي إليه كلما احتجتِ خطوة عملية داخل البيت.

هذا المورد تثقيفي وتربوي ولا يغني عن استشارة مختص عند وجود أعراض شديدة أو مستمرة أو مؤثرة على سلامة الطفل والأسرة.