

بذور لتنمية صحتك النفسية

تدبير المشاعر

الوالدان / مقدمو الرعاية الجزء 2

المشاعر والمهارات

قدمت النشرة الإخبارية الأولى طرقاً يمكن للآباء / مقدمي الرعاية من خلالها التحدث مع أطفالهم لمساعدتهم على التعرف على مشاعرهم وعواطفهم. نظرنا في كيف تؤدي مشاعرنا وأفكارنا حول تلك المشاعر إلى سلوكياتنا.



© Michelle Ayres & Carol Vivyan. The Decider Skills Manual 2019.

تحدث حالة الطوارئ العاطفية

عندما يقع أمر صعب في حياتك

وتتسبب أفكارك في أن يتفاعل

جسدك مع ما تشعر به. قد تخرج

مشاعرك أو سلوكياتك عن السيطرة

وقد لا تستجيب بالطريقة المعتادة.

تحدثنا أيضاً عن "الفوران" و"ما درجة حرارتي". يمكن استخدام هذه الأدوات كطريقة لمساعدتنا على معرفة متى نواجه حالة طوارئ عاطفية. من المهم جداً امتلاك مهارات وأدوات جاهزة للتعامل مع المشاعر المسببة للتوتر. يساعدنا ذلك على التأقلم والشعور بالتحسن. هذه المهارات تشبه سترة النجاة التي تمكننا من الطفو في المياه العاطفية المتلاطمة. المهارات هي أدوات للبقاء على قيد الحياة في حالات الطوارئ العاطفية.

تعمل كل مهارة نتعلمها على نفخ سترة النجاة لدينا وتساعد على إبقائنا طافين أثناء حالات الطوارئ العاطفية. لمساعدتنا

في نفخ سترات النجاة، سنركز على المهارة الأولى المسماة "ستوب" STOPP. تلقي هذه النشرة الإخبارية الضوء على الأفكار والأنشطة التي ننتشرتها مع مدرسة طفلك. يرجى استخدام هذه النشرة الإخبارية لمساعدتك على مواصلة الحديث مع طفلك عن المشاعر التي يحس بها، وكيفية التحدث عن هذه المشاعر.

في رسالتنا الإخبارية التالية، سنبدأ في الحديث عن المهارات التي يمكن أن تساعد الأطفال على أن يكونوا أكثر وعياً بمشاعرهم وردود أفعالهم. بدلاً من ذلك، سنشجع الأطفال على العيش في الوقت الحالي من خلال التركيز على الحاضر. ستساعد هذه المهارات في تحويل التركيز بعيداً عن توترات الماضي أو القلق بشأن مستقبلهم.

في هذا العدد:

- 1..... المشاعر والمهارات
- 2..... ما هو "ستوب"
- 3..... تطبيق "ستوب"
- 4..... أنشطة منزلية

WINDSOR-ESSEX COUNTY
HEALTH UNIT
Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex

wechu.org



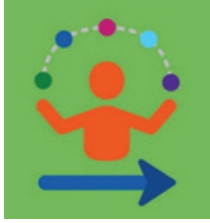


تضع مهارة "ستوب" STOPP مسافة بين عواطفنا وطريقة تصرفنا. يجب استخدامها بمجرد أن تشعر "بالفوران"، أو العلامات الجسدية للمشاعر في جسدك. شاهد هذا الفيديو لمعرفة المزيد حول مهارة "ستوب" STOPP.



ما هو "ستوب" STOPP

يمكن أن يساعد تعلم هذه المهارات طفلك على فهم المشكلات الكبيرة عن طريق تقسيمها إلى أجزاء أصغر. يمكن أن تساعد هذه المهارات الأطفال على فهم كيفية تأثير الأفكار والعواطف على سلوكياتهم. يمكن أن يساعدكم ذلك على تغيير سلوكياتهم وشعورهم تجاه المواقف. إنها طريقة مفيدة للاستجابة بشكل أفضل والتعامل مع عواطفنا وسلوكياتنا.



تدرب

تدرب على ما ينجح. لا تمض قدماً إلا عندما تكون متأكداً ...

هل علي أن أتصرف الآن؟ هل يمكنني أن أنتظر وأرى؟

ضع في اعتبارك نتائج أي إجراء.

افعل ما هو أفضل في هذا الموقف.



تراجع للخلف

كبر الصورة! انظر إلى الصورة الكبيرة.

هل هذه حقيقة أم رأي؟

هل هناك طريقة أخرى للنظر إليها؟

ماذا سيقول شخص آخر عنها؟

ما النصيحة التي سأقدمها لصديق في هذا الموقف؟

ما المعنى الذي أمنحه لهذا الحدث لي لكي أستجيب له بهذه الطريقة؟

ما مدى أهميته الآن، وهل سيكون مهماً في غضون 6 أشهر؟



لاحظ

فيم أفكر؟

ما الذي أركز عليه؟

ما الذي أستجيب له؟

بماذا أشعر في جسدي؟

هل أشعر بالفوران؟

ما رقمي على مقياس الفوران؟



خذ نفساً

خذ نفساً بطيئاً وعميقاً.

• عن طريق الأنف

• احبسه

• أخرجه عن طريق الفم



توقف

توقف وتراجع. لا

تتصرف على الفور.

توقف لبرهة.

تطبيق "ستوب" STOPP



تعد مهارة "ستوب" STOPP مثلاً رائعاً على كيفية الحصول على نتيجة أفضل. تطبيق "ستوب" STOPP ، هو نسخة تطبيق الهواتف الجواله للمهارة، والذي يزود المستخدمين باستراتيجية لاستخدامها في أي وقت يحتاجون فيه إلى المساعدة. يمكن أن يساعد هذا في تدبير الأفكار والمشاعر والسلوكيات. يمكن أيضاً استخدام التطبيق لتدبير العديد من الاندفاعات المختلفة.

يمكن تنزيل
التطبيق مجاناً على
الأجهزة التي تعمل
 بنظام التشغيل
أبل أو أندرويد أو
ويندوز.



الصحة النفسية في مدارس أونتاريو، وتوقف، وفكر، وانطلق

توفر دائرة الصحة النفسية في مدارس أونتاريو العديد من الموارد التي يمكن للأهل / مقدمي الرعاية استخدامها. تساعد الموارد أطفالهم على اكتساب المهارات التي يمكنهم استخدامها في جميع مراحل الحياة. هناك أنشطة مشابهة لمهارة "ستوب" STOPP ، والتي يمكن استخدامها في المنزل. تفضل بزيارة موقع دائرة الصحة النفسية في مدارس أونتاريو للاطلاع على المزيد من الأنشطة.



توقف، فكر، انطلق



يستخدم هذا النشاط إشارة المرور للمساعدة في مهارات حل المشكلات.

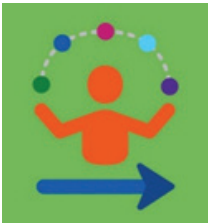
ضبط النفس وتبديل عواطفهم وردود أفعالهم هي مهارات يكتسبها الأطفال خلال طفولتهم. يمكن أن يكون للتحسينات الصغيرة على هذه المهارات تأثيرات كبيرة على الطفل في المنزل والمدرسة. إليك نشاط لتطوير هذه المهارات:

أخضر = انطلق!	أصفر = فكر!	أحمر = توقف!	استعد:
• جرب الحل الذي توصلت إليه. • تحدث عن بعض المشكلات التي قد يواجهها طفلك وكيف يمكن أن تساعد إشارة المرور (مثل الشجار مع أحد إخوته، أريد اللعبة، أريد وجبة خفيفة الآن، أريد مشاهدة التلفاز الآن).	• تمهل، تنفس أكثر! • فكر فيما قد يحدث في كل من الحلول المحتملة أمامك.	• خذ نفساً عميقاً. • تحدث عن المشكلة؟	• احصل على بعض الورق وأقلام التحديد ومجلات ومقص. • اصنع إشارة مرور مع طفلك - يمكنك أن ترسمها، أو تصنعها، أو ابحث عن صورة لإحداها.

ضع إشارة المرور التي صنعتها في مكان يسهل رؤيته، على الثلاجة مثلاً. ساعد طفلك على استخدام إشارة المرور وهذه المهارة عند وجود مشكلة أو نزاع.

استخدام مهارة "ستوب" STOPP من قبل متخذ القرار في المنزل

اصنع علامة "ستوب" STOPP في المنزل. ذكّر أطفالك باستخدام مهارة "ستوب" STOPP عندما يشعرون بالفوران أو عندما ترتفع درجة حرارتهم العاطفية.



تدرب على ما ينجح

ما أفضل شيء أفعله لي وللآخرين في هذا الموقف؟



تراجع للخلف

ضع الأمر في منظوره الصحيح. انظر إلى الصورة الأكبر. هل هذه حقيقة أم رأي؟ كيف يرى الأمر شخص آخر؟



لاحظ

فيم أفكر؟ ما الذي أستجيب له؟ بماذا أشعر في جسدي؟



"ستوب" STOPP

خذ نفساً