



بذور لتنمية صحتك النفسية

التعامل مع عواطفنا

للآباء / الأوصياء - الجزء الثالث

العواطف والمهارات

في رسالتنا الإخبارية الثانية، عرضنا مهارة "ستوب" STOPP للمساعدة في التعامل مع عواطفنا أو سلوكياتنا أثناء حالات الطوارئ العاطفية.

تقع حالة الطوارئ العاطفية عندما يحدث أمر صعب في حياتك. أفكارك تجعل جسدك يتفاعل مع ما تُحس به. قد تخرج عواطفك أو سلوكياتك عن السيطرة وقد لا تستجيب بالطريقة المعتادة.

مهارة "ستوب" STOPP هي المهارة الأكثر أهمية ويجب استخدامها أولاً في جميع الحالات.

تضع مهارة "ستوب" STOPP مسافة بين عواطفنا وأفعالنا. يمنحنا هذا الوقت لنقرر كيف نود الاستجابة لموقف بعينه، بحيث لا نستجيب وفقاً لمشاعرنا.



في هذا العدد:

- 1..... العواطف والمهارات
- 2..... مهارة "اللحظة الحالية"
- 3..... مهارة "حقيقة أم رأي"
- 4..... مهارة القيم
- أنشطة ومهارات
- 5-6..... لتنفيذها في المنزل



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

ستلقي هذه النشرة الإخبارية الضوء على ثلاث مهارات جديدة، والتي يمكن استخدامها لدعمنا مثل سترة النجاة في خضم مياه مضطربة. المهارة الأولى تشبه مهارة "ستوب" STOPP، ويمكن أن تساعدنا في تقليل التوتر. ويمكن استخدامها لتحويل تركيزنا عندما تكون عواطفنا أو حالة "الفران" FIZZ لدينا عالية. تساعدنا المهارة الثانية على التفكير بشكل مختلف تجاه موقف بعينه، ومن ثم تغيير استجابتنا العاطفية. أما المهارة الثالثة فتمنحنا إحساساً بالتوجه وتساعد في إرشادنا على التنقل عبر دروب الحياة.

في رسالتنا الإخبارية القادمة، سنعرض مهارات إضافية تساعدنا على تدبير وموازنة عواطفنا، وكذلك تحسين مهارات التواصل لدينا.



wechu.org



اللحظة الحالية

54321

مهارة "اللحظة الحالية" هي مهارة تستخدم الرقم 54321 للنظر خارج أنفسنا لتقليل التوتر.

عندما نشعر بانفعال شديد، أو نحس "بالفوران"، قد نحتاج إلى استخدام مهارة من شأنها مساعدتنا في اللحظة الحالية. يساعد استخدام مهارة "اللحظة الحالية" على تحويل تركيزنا بعيداً عن أفكارنا أو مشاعرنا المضطربة باستخدام حواسنا.

عندما تشعر بالفوران FIZZ جرب مهارة "الآن" عن طريق فعل التالي:

5 أشياء يمكنني رؤيتها الآن أو أتخيل أنني أستطيع رؤيتها الآن.

4 أشياء يمكنني سماعها الآن أو أتخيل أنني أستطيع سماعها الآن.

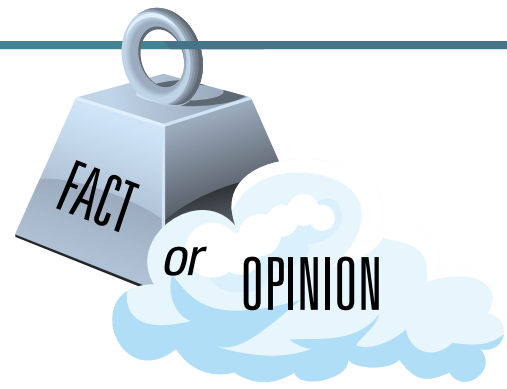
3 أشياء يمكنني لمسها الآن أو أتخيل أنني أستطيع لمسها الآن.

2 شيئا يمكنني شمّهما الآن أو أتخيل أنني أستطيع شمّهما الآن.

1 خذ نفساً واحداً عميقاً ببطء (من خلال الأنف وأخرجه من خلال الفم) ثم ركز على تنفسك.

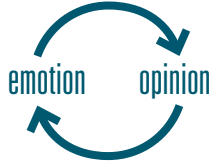
استخدم ما ينفعك! فكر في الأشياء التي تستمتع بها حقاً. حاول أن تنظر حولك أو التفكير في أشياء ذات ألوان مختلفة (على سبيل المثال، 5 أشياء حمراء، 4 أشياء صفراء، إلخ). يحب بعض الناس التفكير في الفرق الرياضية (على سبيل المثال، 5 فرق للهوكي، 4 فرق لكرة القدم، إلخ). تذكر دائماً أن تختتم نشاطك بأخذ نفس بطيء وعميق.

تدرب على استخدام هذه المهارة، بحيث يسهل عليك الأمر عندما تكون حالة "الفوران" FIZZ عالية. لا يحدث التغيير على الفور، عليك أن تعمل على تحقيقه!



تساعدنا مهارة "حقيقة أم رأي" على التفكير بشكل مختلف، ومن ثم تغيير استجابتنا العاطفية.

عندما نشعر بالتوتر، من الممكن أن تكون لدينا آراء ومشاعر قوية. تعزز عواطفنا القوية آراءنا. ثم تقوي آراؤنا من مشاعرنا، مما قد يؤدي إلى رد فعل قوي. قد يتسبب رد الفعل القوي هذا في الحصول على نتائج سلبية. يمكن أن تؤدي الآراء إلى المشاعر ويمكن أن تؤدي العواطف إلى الآراء.



إذا كانت لدينا استجابة عاطفية قوية تجاه موقف بعينه، يُستحب أن نسأل أنفسنا "هل هذا حقيقة أم رأي؟"

ما الحقيقة؟	ما الرأي؟
مبنية على البراهين (أدلة تدعم الحقيقة). يمكن إثبات الحقائق.	مبني على معتقدات أو حكم شخصي.
لا توجد حجج (لا يمكن المجادلة بشأنها).	يمكن مناقشته أو الجدل بشأنه.
مدفوعة بالفكر العقلاني (العقل).	مدفوع بالعاطفة (القلب). يمكن أن يعبر عن كيف يفكر / يشعر شخص بعينه.
يمكن الاستناد إليها في محكمة.	يمكن أن يتغير.

على سبيل المثال، إذا مر أحد الأصدقاء بجوارنا دون أن يقول مرحباً، فقد نفكر، "إنه يتجاهلني"، "ياله من وقح"، "لماذا هو غاضب مني". قد يجعلك التفكير بهذه الطريقة ترد بطريقة غير إيجابية. الحقيقة الوحيدة هنا هي أن صديقك قد تجاوزك. كل شيء آخر كان رأي. عندما ندرك أن العديد من أفكارنا هي آراء وليست حقائق، فقد لا ننزعج منها كثيراً. بدلاً من ذلك، يمكننا اتخاذ قرارات مستنيرة وهادئة حول أفضل الإجراءات التي يجب اتخاذها.

إذا كان رأياً
يمكننا إدراك أن رأينا مبني على العاطفة. يمكننا إزاحة المشاعر (الرأي) جانباً وإلقاء نظرة على الحقائق. هذا ما نعرفه عن الموقف.

إذا كانت حقيقة
يمكننا اتخاذ قرارات بشأن ما يمكننا وما لا يمكننا القيام به.

إذا سألنا أنفسنا "هل هذه حقيقة أم رأي" - يمكننا إزاحة معظم المشاعر (الآراء) جانباً والعودة إلى الحقائق. يمكن أن يساعدنا هذا في أن نكون أقل توتراً، وأكثر سيطرة وقدرة على اتخاذ قرارات أفضل.

عندما تجد نفسك متأثراً أو تشعر "بالفوران" FIZZ، تذكر أن تسأل نفسك، هل أنفاعل مع حقيقة أم رأي؟

القيم



القيم هي الأشياء التي تهمننا حقاً.
إنها الأفكار والمعتقدات التي نتمسك بها باعتبار أنها أمور خاصة.
وهي تساعد في توجيهنا عبر دروب الحياة. يمكن استخدام الأهداف
لوضع الخطط التي تساعدنا على الارتقاء إلى مستوى قيمنا.

تعمل قيمنا مثل بوصلتنا الداخلية. عندما نختار القيام بشيء يتعارض مع قيمنا، ستخبرنا بوصلتنا الداخلية بوجود خطأ ما، عن طريق زيادة شعورنا "بالفوران" FIZZ. قد يجعلنا هذا نشعر بعدم الارتياح. قد نبدأ في الشعور بالأعراض الجسدية لمشاعرنا المُجهدة. قد يتمثل هذا في صورة زيادة معدل ضربات القلب أو التعرق أو الشعور بتوتر في المعدة.
قد يصعب على الأطفال تحديد قيمهم، خاصة تلاميذ الصفوف الأصغر. عن طريق مساعدة الأطفال على تحديد "قيمهم"، سيساعد ذلك في إرشادهم إلى الاتجاه الصحيح خلال الأوقات العصيبة.

انظر الصفحة 6 للاطلاع على نشاط لمساعدة الأطفال على تحديد قيمهم.

للقيام بها في المنزل

العمل على الأنشطة في المنزل لممارسة مهارات "اللحظة الحالية"، و "حقيقة أم رأي" والقيم أن تسهل على طفلك استخدام هذه المهارات عندما يواجه وقتاً عصيباً.

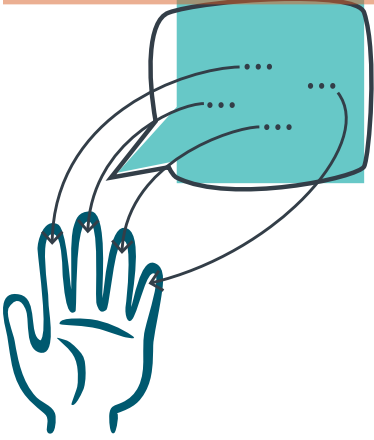
فيما يلي بعض الأمثلة على الأنشطة التي يمكنك القيام بها مع طفلك

أنشطة مهارة "اللحظة الحالية"

التأكيد بأربعة أصابع (من كلية الصحة النفسية بأونتاريو)

اطلب من طفلك اختيار أربع كلمات تجعله يشعر بالهدوء والثقة.

- قد تكون هذه جملة أو أربع كلمات فقط.
- أمثلة: "أنا محبوب اليوم"، "أنا أو من بنفسي"، "تنفس، استمع، ابتسم، أحب"، "يمكنني التعامل مع هذا".
- أخبره بأن كل كلمة يختارها ستطابق إصبعاً في يده .
- اطلب منه أن يقول الكلمات (التأكيدات) بصوت عالٍ أو في رأسه وأن يعقد كل إصبع بإبهامه.
- أخبر طفلك بأنه يستطيع تكرار ذلك عدة مرات كما يحلو له، بصوت عالٍ أو لنفسه



هاتف مساعدة الأطفال - تمرين تنفيس التوتر

تمرين يساعد على إرخاء جسمك من الرأس إلى أخمص القدمين.

صنع مرطبان مهدئ

يمكن استخدام المرطبان كأداة تساعد الأطفال على استخدام تنفسهم لتهدئة أذهانهم. يدير الأطفال المرطبان أثناء النظر إليه والتركيز على تنفسهم. يساعد ذلك على تحويل انتباههم عن الأفكار التي لديهم أو المشاعر التي تعترض أجسادهم. في البداية، ستدور الحلي المتألقة بسرعة كبيرة (مثل أفكارنا أو مشاعرنا القوية). ثم ستبدأ في التباطؤ وتهدأ.

كيفية صنع مرطبان مهدئ:

- املاً مرطباناً نظيفاً وفارغاً أو حاوية شفافة بما يلي:
 - ماء
 - حلي متألقة ملونة (أو أي شيء تعتقد أنه سيبدو أفضل في المرطبان)
 - بضع قطرات من ألوان الطعام (اختياري)
 - أغلقه بإحكام.
 - رُجّ المرطبان ويمكن لطفلك أن يشاهد الحلي المتألقة وهي تدور. اجعله يتنفس بعمق شهيلاً وزفيراً، وهو يشاهد الحلي المتألقة تتساقط في قاع المرطبان.
- نشاط مثل هذا، يسمى عاصفة ثلجية في كيس، على موقع [SMHO](http://SMHO.ca) الإلكتروني.



يمكن أن يساعدنا التنفس بعمق على الشعور بالهدوء عندما نحس بالقلق أو الانزعاج أو الغضب.

أنفاس الشوكولاتة الساخنة

- تظاهر أنك تمسك كوباً مملوءاً بمشروبك الساخن المفضل.
- خذ نفساً عميقاً عبر أنفك، كما لو كنت تحاول شم المشروب.
- ثم خذ نفساً لطيفاً وبطيئاً من فمك، كما لو كنت تحاول تبريد المشروب.
- كرر ذلك عدة مرات حسب رغبتك.

يحتوب موقع SMHO الإلكتروني أيضاً على نشاط للتنفس العميق.

الحركة

عندما تكون المشاعر، أو "الفوران" FIZZ عالية، قد يفيد تغيير ما ننظر إليه أو نراه. جرب المشي أو الوقوف عند الباب أو النافذة. ماذا ترى؟ ماذا يمكنك أن تسمع؟ ماذا تشم؟ هل يمكنك أن تشعر بالرياح / المطر / أشعة الشمس على جسمك؟

هذا التمرين هو أداة رائعة يمكنك استخدامها للمساعدة في التخلص من التوتر وتجعلنا نشعر بالسعادة والحيوية. يُعد الرقص نشاطاً رائعاً لتحريك أجسادنا. اطلب من طفلك اختيار أغنيته المفضلة أو عمل قائمة بالأغاني لتشغيلها عندما تكون المشاعر عالية واجعله يرقص على أنغامها. جرب تمارين التمديد أو اليوغا. إليك بعض مقاطع الفيديو لتبدأ بها.



نشاط حول مهارة "حقيقة أم رأي"

صِف الصورة أو الكائن

قد يُظهر للناس آراء مختلفة حول نفس الحدث أو الموقف. على سبيل المثال، اسأل نفسك أو طفلك، ما الكلمات التي ستستخدمها لوصف هذه الصورة. فكر الآن في الكلمات التي فكرت بها - هل هي حقائق أم آراء؟

لحقائق	الآراء
بهلوان	مضحك
وجه ملون	ذو شعر غريب
زاهي الألوان	مخيف
يبتسم	سعيد



ابحث عن شيء ما حول منزلك لاستخدامه لتنفيذ هذا النشاط مع طفلك. يمكنك استخدام كرسي أو كتاب أو لعبة. فكر في طرق لوصف هذا الشيء، ثم تحدث عما إذا كانت الكلمات المستخدمة حقائق أم آراء. تحدث إلى طفلك حول كيف أنه من المفيد أن ينظر إلى حقيقة أو رأي عندما يحس بمشاعره أو في يتواجد موقف عصيب.

نشاط يتعلق بمهارة القيم

القيم العائلية

ناقش مع طفلك تعريف القيم العائلية. بعد الحديث عن القيم العائلية، اجعل طفلك يختار 3 قيم مهمة بالنسبة له. قد يكون الطفل الأكبر سناً قادراً على ذكر قيم عائلية بمفرده. اجعل طفلك يرسم صورة توضح قيم عائلتك.

- الاحترام
- الحب
- النظافة
- الحساسية
- الاجتهاد
- المسؤولية
- الأمانة
- الإنصاف

اصنع مخططاً للقيم العائلية، والذي يحتوي على قائمة بالقيم. يمكنك أنت وطفلك النظر إليه عندما تحتاجان إلى تذكير!