

بذور لتنمية صحتك النفسية

التعرف على المشاعر

الوالدان / مقدمو الرعاية الجزء 1

أنت والصحة النفسية

واجه كثيرون منا صعوبة في التعامل مع جميع التغيرات التي حدثت على مدار العامين ونصف الماضيين، في كل من حياتنا العملية والمنزلية. ينطبق الشيء نفسه عن أطفالكم. ربما تراكمت المشاعر، وفي بعض الأحيان، تأثرت صحتنا النفسية.

ربما أحسست بالعديد من المشاعر، لكننا في أغلب الأحيان نشعر بالحزن (الاكتئاب) أو القلق أو الغضب- أو بمزيج منها! أحياناً نعرف ما الذي أزعجنا، لكننا لا نعرف في أحيان أخرى، وهذا أمر طبيعي.

قد تظهر المشاعر على أجسادنا بعدة طرق مثل: الصداع المستمر، وصعوبة النوم، والتهيج، والثورات العاطفية، والشعور بالانسحاب، والتعب المفرط أو القلق، أو تناول كميات مفرطة من الطعام أو القليل منه.

يُعد الآن وقتاً مهماً للتركيز على الصحة النفسية، وجعل بيئتنا المنزلية صحية أيضاً. تلقي هذه النشرة الإخبارية الضوء

على موارد وأنشطة الصحة النفسية التي نتشاركها مع مدرسة طفلك. نأمل في أن تساعدك هذه النشرة الإخبارية على بدء محادثة مع أطفالك حول المشاعر التي يحسونها، وأن تزودك بكلمات مشابهة لاستخدامها في الحديث عن هذه المشاعر.

في نشرتنا الإخبارية التالية، سنبدأ في الحديث عن المهارات التي يمكن للأطفال استخدامها لمساعدتهم في التعامل مع مشاعرهم وسلوكياتهم.

في هذا العدد:

- 1.... حالات الطوارئ العاطفية
- 2..... الفوران
- 2..... ما مقياس الفوران لديك
- 3..... ما درجة حرارتي
- 5-6..... أنشطة منزلية



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

نهج استباقي

من المهم وجود خطة ومهارات جاهزة للتعامل مع المشاعر المسببة للتوتر، حتى تتمكن من التأقلم والشعور بالتحسن. هذه المهارات تشبه سترة النجاة التي تمكننا من الطفو في المياه العاطفية المتلاطمة.

ومثلما نمارس التدريبات على الحرائق لمعرفة ما يجب القيام به في حالة نشوب حريق، فمن المهم أن نتدرب على كيفية استجابتنا في حالات الطوارئ العاطفية.

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

wechu.org



ما حالة الطوارئ العاطفية؟

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. ما يشعر به أحد الأطفال كحالة طوارئ عاطفية قد يختلف تماماً عما يشعر به طفلك بأنه حالة طارئة.



هل تحدث حالة طارئة عندما تنسى غداءك، أو ترسب في اختبار، أو تفقد صديقاً؟

يمكنك البدء بجعل طفلك يتعرف على مشاعره ويكتسب القدرة على التحدث عما يشعر به. إذا تمكن من تحديد وتسمية المشاعر التي يحس بها، فسيمكنه البدء في فهم سبب استجابته بالطريقة التي يتصرف بها. بعد ذلك، يمكنه محاولة إيقاف دورة:



كيف يمكننا أن نبدأ في التعرف على مرورنا بحالة طوارئ عاطفية؟

تعرض الصفحات القليلة التالية بعض الطرق المختلفة للنظر إلى المشاعر، ثم بعض الأنشطة التي يمكنك استخدامها مع طفلك في المنزل للمساعدة في تسمية المشاعر والتعرف عليها. اختر أفضل ما يناسبك!

Fight..Flight..Freeze..Flop

Brain hijacked

Our focus is on the danger. Our thoughts race. We find it hard to think clearly and rationally. Feelings of being "unreal" or detached.

Mouth dries

Saliva is not required at this time.

Breathe fast & shallow

Helps us take in more oxygen, which is then transported around the blood system. We may feel short of breath

Adrenaline released

The body's alarm system stimulates the adrenal glands to release adrenaline and its effects are felt immediately throughout the body.

Muscles tense

Blood, containing vital oxygen and glucose energy, is sent to the big muscles of the arms and legs - ready for fight or escape. Can also cause aches & pains.

Eyes widen

Alert for danger.

Body sweats

Adrenaline speeds up and heats the body. Sweating cools the body.

Heart beats fast

& palpitations. Blood pressure and pulse increase as the heart pumps more blood to muscles. This enables us to run or attack.

Digestion slows

Adrenaline reduces blood flow and relaxes muscles in stomach and intestines (blood diverted to limb muscles) causing nausea, butterflies or churning.

Adrenaline speeds up the body when we feel angry or scared. The body can 'flop' due to a rapid relaxation response to danger. Sadness makes the body slow down and feel very tired.



© Michelle Ayres & Carol Vivyan, The Decider 2016.

ما هو "الفوران"؟

"الفوران" هو مصطلح يستخدمه "متخذ القرار"، وهو برنامج وضع لمساعدة الأشخاص على التعرف على مشاعرهم المزعجة ورصدها وتديرها.

يصف برنامج متخذ القرار الفوران باعتباره "العلامات الجسدية للمشاعر في جسدك".¹

في بعض الأحيان، قد تكون المشاعر ساحقة لك ولأطفالك. يبدو الأمر كما لو كنا زجاجة مياه غازية تم رجّها. بدون مهارات التأقلم، قد تتراكم هذه المشاعر وتنفجر، تماماً مثل زجاجة المياه الغازية تلك. قد يؤدي هذا إلى سلوكيات غير صحية.

لقد مررنا جميعاً بـ "الفوران"، وفي وقت ما، كانت استجابة غالبيتنا سيئة لإحساسنا بمشاعر قوية. إذا توقفنا لبرهة واخترنا كيفية التصرف، فقد نحصل على نتيجة أكثر إيجابية.

الشعور بالفوران:

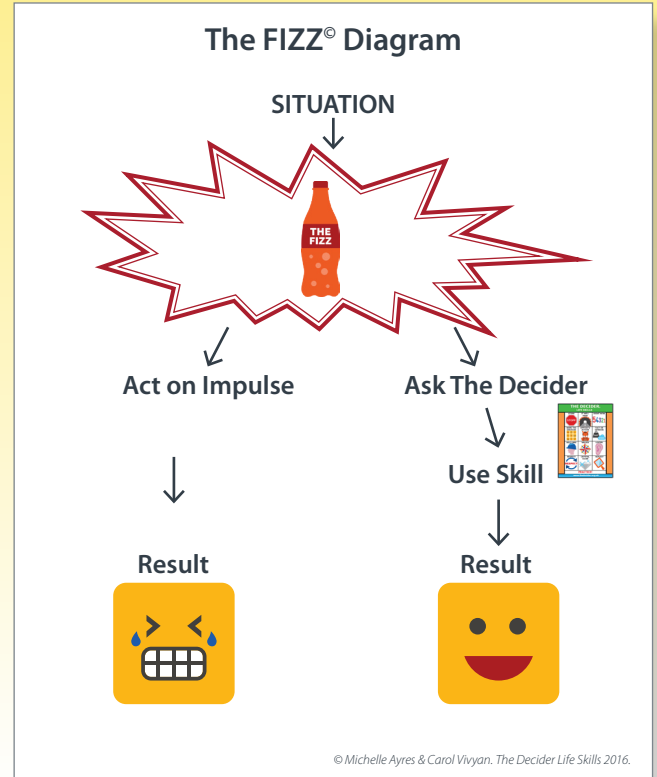
عندما يتمكن الأطفال من إدراك أنهم يشعرون بتزايد "فورانهم"، يمكنهم اختيار المهارة التي يودون استخدامها لمساعدتهم على ألا يشعروا بالحزن أو القلق.

يحس كل طفل بالمشاعر بشكل مختلف، وقد يستشعر العديد من المشاعر المختلفة التي تزعجه.

ستجد في الصفحات التالية أنشطة يمكنك استخدامها في منزلك. يمكن أن تساعد هذه الأنشطة أطفالك على التفكير في مشاعرهم، وما يشعرون به عند الإحساس بهذه المشاعر، وكيف يتعاملون مع تلك المشاعر.

¹ Michelle Ayres & Carol Vivyan. The Decider Lifeskills Handbook 2019

² Michelle Ayres & Carol Vivyan. The Decider Skills Manual 2019



كيف يبدو مقياس الفوران لديك؟ نشاط:

The FIZZ® Scale	Signs that I am feeling the FIZZ®
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



What happens when you feel the FIZZ®?

"The Fizz - the Fizz Scale" Signs I am feeling THE FIZZ pg. 9 the Decider

اطلب من أطفالك أن يسألوا أنفسهم:

- ما المشاعر التي تزعجني؟
- هل أشعر بالحزن أو الاكتئاب كثيراً؟
- هل أنا شخص قلق؟
- هل لدي مشكلة تتعلق بالغضب؟
- هل هناك مشاعر أخرى أشعر بها كثيراً إلى جانب الغضب أو القلق أو الحزن؟

اطلب من أطفالك وضع مقياس فوران لشعور يحسون أنه يصعب تدبيره.

مقياس الفوران

ضع مقياساً لكل شعور كثيراً ما تحس بأنه يزعجك. لكل شعور تحس به علاماته الجسدية الخاصة على مقياس الفوران. ما أولى العلامات التي تلاحظها في جسدك؟ أين تقع على المقياس؟

إذا واجهتك مشكلة في تسمية العلامات الجسدية، استخدم مخطط "استشعار الفوران: رجل الفقاعة" على الصفحة 2 من النشرة الإخبارية، للحصول على المساعدة.

إذا كنت تشعر بالغضب كثيراً:

قد يكون الرقم "1" لديك هو "الشعور بالهدوء"
وقد يكون الرقم "10" لديك هو "الصياح أو الصراخ" أو
"إعطاء العلاج الصامت".

إذا كنت كثيراً ما تشعر بالحزن أو الاكتئاب:

قد يكون الرقم "1" لديك هو: "لا توجد مشكلة في
الاستيقاظ للذهاب إلى المدرسة"،
وقد يكون الرقم "10" لديك هو: "لا يمكنني
النهوض من السرير".

يتوقف كل هذا على الشخص
لذا اجعل الأمر شخصياً!

نشاط:

ما درجة حرارتي؟

توفر هذا النشاط دائرة الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو (SMHO)، وهو يعلم الطلاب كيفية قياس "درجة حرارتهم العاطفية" لمساعدتهم على التعرف على مشاعرهم وتنظيمها.

الخطوات:

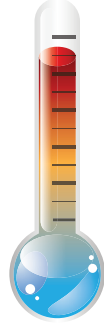
- 1) ضع مفردات عاطفية تحتوي على مرادفات للمشاعر المختلفة.
 - 2) استخدم مخطط "الفعل/الصوت/الإحساس" للتحدث عن المشاعر المختلفة. *
 - 3) أنشئ ميزان حرارة على الورق وبعد ذلك قم بتسمية المشاعر التي يريدون التحدث عنها. وبعد ذلك قيم الأحاسيس الجسدية للشعور المعني من 1 إلى 5. *
- * توجد نشرات للخطوتين 2 و 3 من هذا النشاط على الصفحتين 4 و 5.

إذا كنت تبحث عن المزيد من الأنشطة التي يمكنك القيام بها مع أطفالك،
طالع قسم الموارد التكميلية من نشاط ما درجة حرارتي على الموقع
الإلكتروني لدائرة الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو.

تشرح الصفحة 5 من هذا المصدر المزيد من الطرق التي يمكنك من خلالها
التحدث عن نشاط "ما درجة حرارتي" مع أطفالك.

ما درجة حرارتي؟

الخطوة 1: الفعل/الصوت/الإحساس



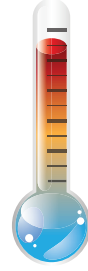
الفعل: السلوكيات أو الأفعال التي قد تراها في نفسك أو في الآخرين
الصوت: الأشياء التي قد تسمعها بنفسك أو يقولها الآخرون
الإحساس: الأحاسيس الجسدية التي تشعر بها في الداخل

الشعور	الفعل	الصوت	الإحساس
الغضب	تدوير العينين	الرد بوقاحة	تسارع ضربات القلب
	مكتوف اليدين	السخرية	سخونة الوجه
القلق	تدوير العينين	التراجع عن الخطط	مفرط التعرق
			التوتر
الاكتئاب	كثرة النوم	السلبية	الشعور بالتعب طوال الوقت
		”لا شيء يهم“	
غير ذلك:			

ما درجة حرارتي؟

الخطوة 2: افعل / قل / أشعر

صِف أفضل 5 أشياء بالنسبة لك افعل / قل / أشعر عندما ترتفع أو تنخفض درجة حرارتك



ما درجة حرارتي؟		الشعور
مرتفعة 5 4 3 2 منخفضة 1		الغضب
مرتفعة 5 4 3 2 منخفضة 1		القلق
مرتفعة 5 4 3 2 منخفضة 1		الاكتئاب
مرتفعة 5 4 3 2 منخفضة 1		غير ذلك: