

نصائح ضد توتر للوالدين والأطفال

مغادرة وطنك والبدء من جديد في بلد أجنبي يسبب توترًا عصبيًا كبيرًا. أجسامنا ليست مصممة لتحمل هذا التوتر لفترة طويلة؛ لذلك تظهر عليه أعراض مثل مشاكل النوم، والحزن، والتعب، والنسيان، والخفقان، والقلق، والذكريات أو الأفكار السيئة التي تدور في الرأس. تساعد تمارين الاسترخاء البالغين والأطفال على الراحة واستعادة القوة.

الألوان تتنفس



استحضر في ذهنك لونًا (اللون المفضل) لشعور جميل ورائع. أي لون هو الأفضل / أو تعتقد أنه الأفضل؟ استحضر الآن لونًا لشعور غير مريح. أي لون تختار أو تعتقد؟

الآن خذ شهيقًا وأخرج زفيرًا ببطء وهدوء. في كل مرة تأخذ فيها شهيقًا، عليك أن تستحضر اللون الجميل والممتع، ومع اللون الجميل تندفق إليك العديد من المشاعر والأفكار الجميلة حال الشهيق.

وعليك أثناء الزفير أن تستحضر اللون غير السار، ففي كل مرة تقوم فيها بالزفير، تتلاشى المشاعر والأفكار غير السارة مع أنفاسك.

هذا يساعد على الهدوء، ويمكنك التنفس في أي مكان: في الغرفة، وفي المطبخ، وأثناء المحادثة، فأنفاسك دائمًا معك.

تمرين مفيد لك: القطة المسترخية



هذا التمرين الحركي يريح ويقلل من الإجهاد في الجسم والرأس. تظاهر بأنك قطة تستيقظ للتو. تتأهب بشكل عميق. اصنع مثل صوت القطة "موا". الآن قم بتمديد ذراعيك وساقيك وظهرك - ببطء شديد مثل القطة - واسترخ.



تمرين مفيد لك: السلاحف في الشمس والمطر

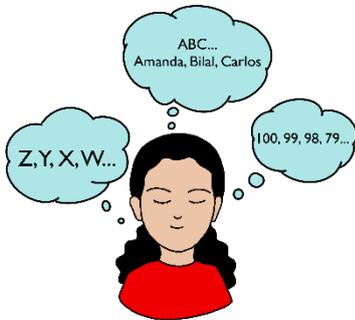
هذا التمرين الحركي يريح ويقلل من الإجهاد في الجسم والعقل. تظهر أنك سلاحف، خذ نزهة بطيئة للغاية. لقد بدأت السماء تمطر - اجلس القرفصاء، واجعل نفسك صغيرًا وانسحب داخل الصدفة. بعد حوالي 10 ثوانٍ ستعود الشمس - قم بالتمدد لفترة طويلة واستمر في المشي! كرر التمرين حتى تشعر بالراحة. قم بإنهاء التمرين وأنت في حالة المشي.

تمرين مفيد لك: ريشة وتمثال



هذا التمرين الحركي يريح ويقلل من إجهاد الجسم والعقل. تظهر أنك ريشة تطفو في الهواء. عليك أن تطفو داخل الغرفة لمدة 10 ثوانٍ تقريبًا. تحول فجأة إلى تمثال وقف بهدوء شديد. عليك ألا تتحرك. بعد 5 ثوانٍ ابدأ في الطفو مرة أخرى كالريشة داخل الغرفة. كرر التمرين حتى تشعر بالراحة. قم بإنهاء التمرين وكأنما أنت ريشة خفيفة.

تعال إلى هنا، الآن!



في بعض الأحيان تأتينا ذكريات أو أفكار سيئة. دائمًا وأبدًا تجول في خواطرنا أشياء سيئة، بل وفي بعض الأحيان ننسى حتى أين نحن الآن. عندما يحدث هذا، فإن القيام بالتمارين التالية يساعد على صرف هذا الأفكار عنك:

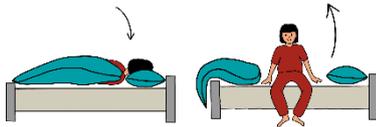
- اذكر اسم جميع الأشياء التي ترى أن لها نفس اللون. اذكر اسم ثلاثة أشياء زرقاء، واسم خمسة أشياء صفراء.
- تجول في المكان وعدّ خطواتك.
- قم بسرّد أشياء بالترتيب الأبجدي حسب: (الاسم الأول، المأكولات، ماركات السيارات ...)
- عد تنازليًا من رقم 10 إلى 1.

تعال إلى هنا، الآن!



في بعض الأحيان تأتينا ذكريات أو أفكار سيئة. دائمًا وأبدًا تجول في خواطرنا أشياء سيئة، بل وفي بعض الأحيان ننسى حتى أين نحن الآن.

- عندما يحدث ذلك، من المفيد أن تظهر لنفسك أنك الآن في أمان:
- تحدّث بصوت عالٍ أو في خاطرك عما تراه بعينيك في هذه اللحظة.
- تحدّث عما تسمعه بأذنيك.
- تحدّث عما تشمه بأنفك.
- تحدّث عما تحس به بأصابعك.
- قل أين أنت الآن، وفي أي بلد، وفي أي مكان، وفي أي غرفة.
- انتبه جيدًا لما يحيط بك. أدرك أنك هنا في أمان.



طقوس النوم

يحتاج الجسم إلى النوم للتعافي. ومع ذلك، في بعض الأحيان يكون من الصعب النوم. تساعد هذه الإجراءات البالغين والأطفال على النوم جيدًا:

- استيقظ في نفس الوقت كل يوم إن أمكن. يتعلم جسمك إيقاع النهار/الليل ويتعب تلقائيًا في المساء.
- افعل نفس الشيء كل يوم قبل الذهاب إلى الفراش. هذه هي الطريقة التي يتعلم بها الجسم أن الوقت قد حان للنوم. على سبيل المثال: اذهب لتنظيف أسنانك قبل النوم. أخبر طفلك قصة. اقرأ شيئًا لطيفًا. صل أو قم بغناء أغنية أو همهمة. خذ طفلك بين ذراعيك. المهم هو أن تفعل شيئًا لطيفًا. افعل نفس الشيء كل ليلة.
- يوقظك الضوء المنبعث من الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية والتلفزيون، ثم يعتقد الجسد أنه نهار. لذلك من المهم التوقف عن اللعب على الهاتف المحمول أو التلفزيون قبل 30 دقيقة من النوم.



ستجد في هذا الموقع الكثير من المعلومات المجانية حول الصحة والتعليم بلغتك:

www.savethechildren.ch/parents