

EASE في المنزل (من الصف 4 إلى 7)

إستراتيجيات لمساعدة الأطفال على التعامل مع القلق أثناء جائحة كوفيد-19 وما بعدها

في بعض الأحيان يكون من الصعب على البالغين معرفة ما يمكن قوله أو فعله لتخفيف قلق الأطفال، وخاصة في أوقات تتسم بالتغيير وعدم اليقين. وبصفتهم أهم الأشخاص الكبار في عالمهم، يمكن لأولياء الأمور والمربين مساعدة الأطفال لكي يشعروا بالأمان وتخفيف حوافهم الحادة فيما يتعلق بكل ما يحدث والذي يؤدي إلى زيادة مخاوفهم.

مهارات الإسترخاء: التنفس بهدوء

ما هي؟

لا يدرك الأطفال عادة بأن مشاعر الخوف والمشاعر الصعبة الأخرى قد «تظهر» في أجسامهم على هيئة عدم راحة بدنية، مثل الصداع وتشنج العضلات. إن ممارسة تمارين إسترخاء ممتعة بانتظام من شأنها مساعدة الأبدان والعقول على الإسترخاء والهدوء وخفض التوتر والقلق عند ظهورها.

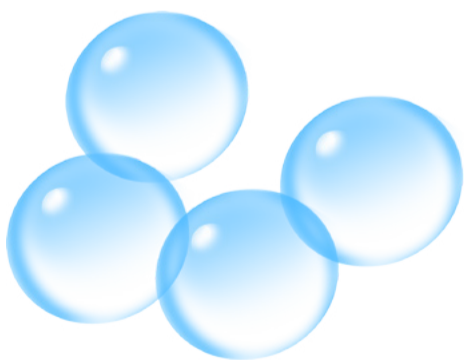
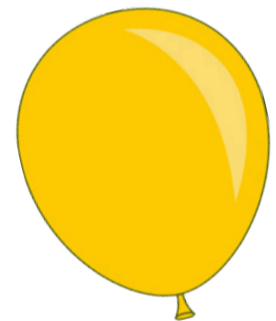
كيف؟

يُعتبر ممارسة الإستنشاق البطيء والعميق واحدة من أهم الطرق الفعالة للشعور بالراحة والإسترخاء والتركيز. شجّع الأطفال على التنفس ببطء عن طريق الأنف، مما يسمح بارتفاع البطن، وإحساس أنفسهم لبضعة ثواني، وبعد ذلك ببطء إخراج الزفير عن طريق الفم، مما يتسبب في نزول البطن. كرّر هذه الدورة من 5 إلى 10 مرات عند البدء وحاول القيام بذلك لعدة دقائق للحصول على تأثير مهدئ أقوى. أضف إليه بعض المتعة من خلال محاولة القيام بما يلي:



تصور أنك تشم رائحة وردة عندما تتنفس ببطء، وبعد ذلك أخرج الزفير بهدوء وكأنك تحاول تبريد مشروب ساخن.

تخيّل أنك تنفخ بالوناً في بطنك عندما تأخذ نفساً عميقاً وأخرج الزفير ببطء لتفريغ البالون.



أتبع ذلك من خلال مشاهدة فلم فيديو مثل **Calm Breathe Bubble** (أي تنفس الفقاعة بهدوء).

إستخدم تطبيقاً مع إرشادات تنفس موجهة، مثل تطبيق **Breathr App** من **Kelty Mental Health** أو تطبيق **Mindshift** من **Anxiety Canada**.



تلميح: يتم ممارسة التنفس بهدوء بشكل أفضل عند ممارستها بانتظام وعندما يكون طفلك هادئاً بالفعل لكي يتذكر كيفية القيام بذلك عندما يشعر بالضيق. تعلّم كيفية تشخيص المحفزات لطفلك لكي تتمكن من أداء التنفس ببطء معاً قبل أن تخرج الأمور عن السيطرة. من السهل دائماً التعامل مع المشاعر القوية قبل أن تستفحل.



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

EASE (إستراتيجيات القلق اليومية للمربين) هي عبارة عن مجموعة من موارد الفصول الدراسية التي تمت تهيئتها لأولياء الأمور والمربين لمساعدة الأطفال على التعامل مع القلق والمخاوف في المنزل.

