

مساعدة ولدك اليافع على تهدئة عقله وجسمه

يمكن أن يكون تحدياً في العالم الرقمي سريع الخطى اليوم أن نجعل اليافعين يبطؤون، وعندما نخبرهم «فقط استرخوا» فإن ذلك سيجعل اليافعين يشعرون بتوتر أكثر. ولكن يمكنك أن تغير هذه الكلمات، «فقط استرخي»، إلى أداة قوية لولدك اليافع من خلال تعليمه على المهارات للقيام بذلك. عندما يتعلم الولد اليافع طرقاً للتهدئة والتفكير بوضوح أكثر، سيكون قادراً على معالجة التوتر وتحديات الحياة بطريقة أفضل.

أن يسترخي لا يعني بالضرورة استخدام الالهاء، مثل مشاهدة التلفزيون أو التمرير عبر وسائل التواصل الاجتماعي، إلى «تشتت التركيز». إنه يعني أن يقوم باتخاذ خطوات متعمدة لجلب عقله وجسده إلى حالة تتسم بالاسترخاء أكثر. عند وضع أوقات منتظمة للاسترخاء فإن ذلك سيساعد على جعل الحياة أسهل بقليل لجميع أسرته.

كيف يمكنك المساعدة



شجّع الممارسة. من الطبيعي أن يحاول الولد اليافع القيام بممارسة استرخاء مرة واحدة ويخبرك بأنها لم تكن مفيدة. كما هو الحال مع أية مهارات جديدة، تحتاج تمارين الاسترخاء إلى ممارستها قبل البدء بالشعور كونها طبيعية. شجّع ولدك اليافع على محاولة القيام بكل تمرين عدة مرات.

مارس معه. قد يفضل ولدك الشاب أيضاً أن يحاول القيام بالتمارين مع شخص غيرك، مثل شخص بالغ آخر موثوق فيه أو صديق، ولا بأس في ذلك.

تذكّر: الطريقة التي تعالج فيها توترك لها تأثير كبير على ولدك اليافع.

مارس الإبداع معاً. حاول استخدام طريقة مختلفة للاسترخاء. الشيء المهم هو أن يشعر ولدك الشاب بالتمكين ويعرف بأن هناك أدوات مختلفة عديدة يمكنه الاستفادة منها.

تمارين الاسترخاء لكي يحاول ولدك الشاب القيام بها



تمارين التنفس

عندما نشعر بالقلق، نأخذ نفساً قصيراً وضحلاً في أعلى صدنا، والتي يمكن أن يزيد من قلقنا. تظهر الدراسات بأن التنفس ببطء وعمق أكثر يعتبر من أسرع الطرق لمعالجة التوتر وتهدئة أنفسنا. علم ولدك اليافع على أخذ نفس عميق وببطء عندما يشعر بالقلق. فقط عند أخذ نفس عميق يمكن أن يعطيه تأثير هدوء فوري والذي يمكن أن يساعده في التخفيف من شدة التوتر. لمعرفة المزيد، راجع مصدر EASE 8-12 المعنون [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#).

استرخاء العضلات التدريجي

يمكن أن يسبب التوتر والقلق في شد عضلاتنا في أماكن مثل أكتافنا وقبتنا وفكنا. وهي حلقة ردود فعلنا: كلما كان شد العضلات هذه أكثر، كلما شعرنا بتوتر أكثر. عندما نتخلص من هذا التوتر عبر استرخاء العضلات التدريجي (PMR) يمكن أن تكون طريقة سهلة للتخلص من التوتر. يشمل استرخاء العضلات التدريجي شد واسترخاء مجموعة عضلية واحدة في كل مرة. عندما ينتهي ولدك اليافع من ذلك، يجب أن تشعر جميع عضلاته بالاسترخاء. يمكنك إيجاد تمارين موجهة لاسترخاء العضلات التدريجي في العديد من تطبيقات الهاتف وأفلام الفيديو المجانية، وعلى مواقع مثل [Anxiety Canada](#).

صفحة 18 من 22



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

EASE (إستراتيجيات القلق اليومية للمربين) في المنزل للصفوف 8-12 هي عبارة عن مجموعة من موارد الفصول الدراسية التي تمت تهيئتها لأولياء الأمور والمربين لمساعدة الشباب في الصفوف من 8 إلى 12 على التعامل مع القلق والمخاوف في المنزل.



التأمل الذهني

عند تعلم كيفية الإبطاء من خلال تمارين تركز على اليقظة أو التأمل يمكنها مساعدتنا جسدياً وعاطفياً. الغرض من هذه الممارسات هو المساعدة على تطهير عقولنا من الأفكار غير المرغوبة فيها وتشجيعنا على التركيز على الوقت الراهن. ويمكن أن يحملنا هذا إلى حالة أكثر استرخاءً. تتوفر العديد من تمارين اليقظة والتأملات الموجهة في تطبيقات مجانية مثل [Breathr](#) وموقع [Guided Mindfulness Meditations](#) من الدكتور فو، وكلاهما من كيلتي للصحة النفسية. قام طبيب الأطفال الدكتور دزونج إكس. فو أيضاً بكتابة كتاب لليافعين تحت عنوان [The Mindful Teen](#).

التخيّل الموجه

هل قمت مرة بغلق عينيك وتخيلت نفسك وأنت مستلقي على شاطئ رملي دافئ، أو مكان مألوف تشعر فيه بالهدوء والأمان؟ استخدام التخيّل (أو التصور) يمكن أن تكون أداة قوية للتخلي عن التوتر البدني والفكري. يفضل أغلب الناس أن يكون هناك صوت لتوجيههم عبر التصوير المرئي. هناك العديد من الموارد السمعية والمرئية المجانية، بما في ذلك [تأملات سمعية](#) من AboutKidsHealth.

اليوغا والتمدد اللطيف

تقدم تمارين اليوغا والتمدد اللطيف منافع عديدة للصحة النفسية والبدنية، مثل تحسين وضعية الوقوف، مرونة أكثر والشعور بالهدوء الداخلي. يمكن أن يسبب التمدد والتحرك في مواد كيميائية «للشعور بالرضا» في دماغ ولدك اليافع والتي تجعله يشعر بالرضا. من المحتمل أنه يمكنك حضور درس يوغا مع ولدك اليافع أو استخدام بعض دروس اليوغا المجانية المقدمة عبر الإنترنت أو الاستفادة من أفلام فيديو للتمدد اللطيف، مثل [Yoga for Teens](#).

أدوات تهدئة أخرى لليافعين (ولك)

- الاصغاء إلى الموسيقى أو البودكاست.
- استخدام الكرات الاسفنجية، حلقات القلق وأدوات التململ - يخفف من شدة التوتر ويحول التوتر إلى شيء ملموس
- كتابة أو رسم القلق - أخرجها من رؤوسهم وبادر برؤية الأشياء بموضوعية أكثر
- النوم مع بطانيات سميقة - يمكن أن يساعد الوزن الإضافي على جسدك في إطلاق «مادة كيميائية سعيدة» (السيروتونين) في الدماغ، وفي بعض الأحيان يساعد ذلك على النوم
- التدليل بأخذ حمام أو دوش، أو فرك مستحضر معطر على يديه
- القيام بأي شيء يجلب المتعة والغرض لولدك اليافع (مثل صنع الخبز أو الصياغة أو أداء العمل التطوعي) - يمكن أن يكون المساهمة في المجتمع المحلي عملاً جيداً وخاصة للصحة النفسية



للوصول إلى مزيد من المصادر، اذهب إلى [صفحة رقم 20](#) أو بادر بزيارة www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.