



لدينا حصانة

(بالرغم من عدم وجود تحصين..)

وسيلة حصانة للعائلة
من أجل مواجهة فعالة
لذعر الكورونا





مواجهة فيروس الكورونا

في أعقاب تفشي مرض الكورونا في البلاد، وفي شتى أنحاء العالم، أصبحنا شاهدين على ارتفاع نسبة القلق العام في أوساط المجتمع.

جرت كتابة هذا الكراس وتحريره على يد طاقم من شتى المجالات المهنية والذي يتبع لمركز ”حسن“ على اسم كوهين - هاريس وذلك بالتعاون مع الخدمات النفسية الاستشارية في وزارة التربية والتعليم، بهدف تيسير الوصول إلى أساليب تربوية ونفسية بسيطة، التي من دافعها تحسين الشعور بالسيطرة والقدرة على مواجهة حالات عدم اليقين.

هذه الكراسة موجهة إلى عامة المجتمع، وخاصةً لمن مطلوب منهم البقاء تحت الحجر المنزلي. بإمكانكم التعرف على مبادئ مواجهة هذه الحالات من التلخيص الموجود في بداية الكراسة، ومن ثم سيكون بإمكانكم أدناه ان تطّلعوا على الموضوع بعمق بالإضافة للتمارين العملية للتحسين من طريقة مواجهتكم.

إننا نأمل أن تشكل المبادئ والأساليب الموصوفة في هذه الكراسة دليلاً وعوناً لمستخدميها، وأن تساهم في المساعدة على تحسين قدرات مواجهتهم للوضع الحالي.

مع فائق الاحترام
طاقم مركز ”حسن“
على اسم كوهين - هاريس
رقم التسجيل 580183986

أنتم مدعوون إلى زيارة موقع الإنترنت الخاص:
مركز ”حسن“ على اسم كوهين - هاريس
الשירותة النفسيologiy.uzi - שפ"ינט מרכז ”חוסן“ ע”ש כהן-האריס

كما أنكم مدعوون لزيارة صفحتنا على موقع فيسبوك:
עמוד הבית של השירות النفسيologiy.uzi בפיسبוק
עמוד הבית של مركز חוסן ע”ש כהן-האריס בפיسبוק



جلب فيروس كورونا المنتشر معه رعباً كبيراً، وذلك لعدم اليقين بشأنه. بناء على ذلك، يلاقي معظمنا صعوبة في مواجهة هذه الحالة لعدة أسباب، التي من ضمنها الشعور بالخطر (التهديد) والذي يتطلب منها رد فعل مناسبة. عادةً ما نحاول التعامل مع الشعور الناتج عن عدم اليقين بثلاث طرق مختلفة:

1. **أن نتحمّل هذا الشعور**، أن نحتويه و من بعد ذلك نتصرف معه بشكل عملي بقدر الإمكان.
 2. **أن نفكّر ونقلق بشكل دائم** باحثين عن طريقة صحيحة لإيجاد تهدئة لأنفسنا ومن ثم إيجاد حلول ناجحة ويقينية.
 3. **أن نتناسى الوضع القائم** وأن نكمل عملنا الروتيني السابق (أن ندفن رؤوسنا في الرمل)، وكان شيئاً لم يكن.
- نحن ننصح باعتماد الطريقة الأولى، لأنها وبدون انتباه، عادةً ما ننجاً أو نتصرف وفق الطريقة الثانية والثالثة.

كيف يمكننا فعل ذلك؟

1. المواجهة الفعلية :

- أن نعتمد عند حصولنا على المعلومات على المصادر الرسمية، المعتمدة والموثوقة بها فقط.
 - أن نتبع التوجيهات بشكل كامل، مع إباء المسؤولية تجاه أنفسنا وتجاه المحظيين بنا.
- بناء على الخبرة التي تجمعت حتى الآن عن سبل المواجهة في أرجاء العالم، يتضح أن الدول التي تتصرف بشكل صحيح، والتي يلتزم مواطنين فيها بالعمل وفقاً للتعليمات، تكون نسبة المرض فيها أقل ومن الممكن التعامل معها. بالرغم من أنها غير معتادين على مواجهة الفيروس الجديد الذي يسمى كورونا، لكننا معتادين على مواجهة فيروس الأنفلونزا، الذي يصيبنا في كل فصل شتاء، فنتمسّك بالإجراءات التي تحمينا من العدوى منه.
- هناك فرقان ظاهران بين فيروس الأنفلونزا المعروف وبين فيروس الكورونا:
- A . في حالة فيروس الكورونا، فإنه من الممكن الإصابة بالعدوى من شخص بالرغم من عدم ظهور أعراض المرض عليه.
 - B . أنه لا يوجد (حتى الآن) لقاح ضد فيروس الكورونا.
- بناء على ذلك، فإن تطبيق التعليمات بشأن الكورونا هو أمر في بالغ الأهمية، وينصح بمشاركة الأولاد بهذه المعلومات.
- أن نواصل، قدر المستطاع وتيرة حياتنا، من دون وضع اهتماماً مفرطاً على فيروس الكورونا وعلى مدى انتشاره.

2. الوالدان والأطفال :

كلما حافظ الوالدان (حتى لو كان ذلك ظاهرياً) على هدوئهما واتزانهما النفسي، فإن الأمر سينعكس على الأولاد . من المهم التحدث مع الأولاد وتقديم التفسيرات لهم بحسب سنّهم وحسب قدراتهم الذهنية، مع التركيز على مشاركتهم بالمعلومات الجديدة وبالسلوك الحالي المطلوب منهم. من ناحية أولى، من المهم أن نقلل من تعزّز الأولاد للأخبار، ومن ناحية أخرى، من المهم مشاركتهم بالمعلومات الجديدة وبالسلوك الحالي المطلوب منهم اتباعه.

3. المسنّين من أبناء العائلة والجيران:

A . أبناء العائلة البالغين والمسنّين معّرضون لفيروس الكورونا وهم أكثر ضعفاً تجاهه، ولذا فإن نسبة قلقهم قد تكون أعلى. في بعض الأحيان يمكننا أن نلاحظ سلوكاً معاكساً لديهم، والذي يتمثّل في التقليل واللامبالاة "انا لن يحصل لي أي شيء"، وهذا أمر لا ينبغي تجاهله بل يتوجّب التعامل معه أيضاً.



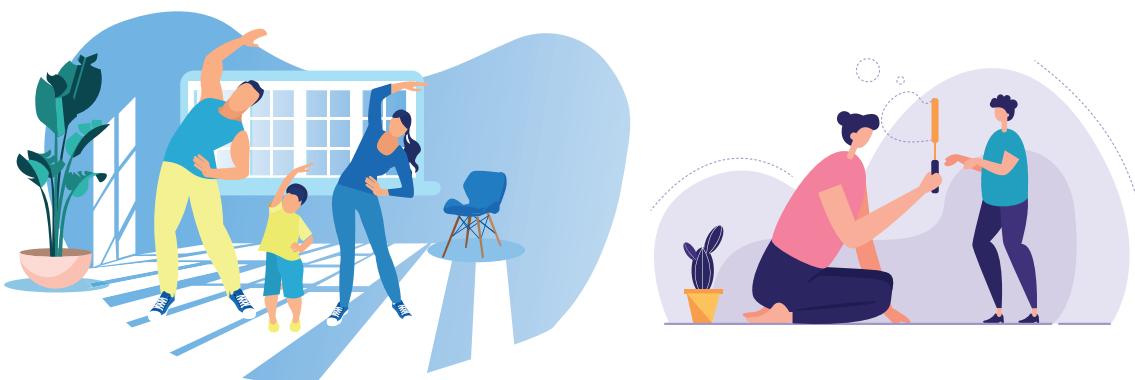
ب. ننصح بالتفكير معهم سوياً بالخطوات التي يتوجب اتباعها من أجل تقليل خطر الإصابة بالمرض، وذلك بشكل يتلائم معهم، ويتيح لهم الشعور بأن القرار هو من اختيارهم الشخصي.

ج. هذه الفترة هي أيضاً فرصة للعمل بناءً على مبدأ التكافل الاجتماعي. من الممكن، بل ومن المهم، التفكير أيضاً بالجيران المسنين الذي يقطنون في حيكم، الاهتمام بصحتهم واقتراح تقديم المساعدة بكل ما يلزم، إن العطاء يمثل جزءاً لا يتجزأ من حصانتنا. وبالقدر ذاته، فعليناكم ألا تترددوا في طلب المساعدة، فطلب المساعدة يعبر هو الآخر عن الحصانة.

4. التهدئة الفسيولوجية للجسم:

عندما نكون قلقين ومتوترین، يصاب جسمنا بالتقلصات والتشنجات ونسى أن نلقط أنفاسنا كما يجب، لذا:

- يُنصح بالحركة الدائمة، حتى لو كنتم داخل الحجر المنزلي. تدريب الجسم يكون عن طريق القفز وتمديد العضلات وايضاً عن طريق تمارين تقليل وارخاء العضلات.
- يُنصح بأداء تمارين التنفس البطيء التي تخلق اتزاناً في التوتر الموجود داخل الجسم، وذلك بين نظام الطوارئ وبين نظام الاسترخاء الموجودان في الجسم. ستجدون لاحقاً في هذه الكراستة توجيهات وتعليمات عن تمارين التنفس البطيء.



5. التعامل مع الأفكار والقلق:

يجب الانتباه للأفكار المقلقة والتي من شأنها أن تتسبب في عرقتنا، خصوصاً الأفكار التي تظهر لوحدها بطريقة مطلقة والتي تتبهنا بدون مبرر (أفكار قطعية، التي تنتهي بعلامة تعجب، والتي ستتسبّب بالضرورة في إثارة قلقنا فحسب). وننصح باستبدال الاستنتاجات القطعية بالتساؤل الذي من شأنه أن يوفر إمكانية تفكير إضافية تسهل علينا المواجهة الأكثر فقاًلة، المواجهة التي من شأنها أن تتسبب في إثارة اهتمامنا بالإمكانيات الواقعية، والبدائل عن تفكيرنا [السلبي]، علينا أن نشكك بكل تفكير متطرف أو قطعي، مثل "هناك كارثة ستحصل!" واستبداله بمقدولة "هل من المتوقع بالضرورة أن تحصل هنا كارثة؟".

● علينا أن نحاول وضع علامة تعجب فقط على ما نعرفه بشكل مؤكّد، وذلك من أجل التوصل إلى شعور السيطرة.

● تهدئة الذات، اتخاذ موقف متوازن، يمكن أن تتمو من بذرة داخلية من خلال التحدث إلى أنفسنا - "الحديث الداخلي". يمكننا أن نقول لأنفسنا أن "الأمر مؤقت"، "سوف يمر"، "كل شيء على ما يرام في هذه اللحظات"، "قد واجهنا في الماضي مخاطر أكبر من هذه".



التعامل مع العواطف الجيّاشة:

إن من شأن هذه الحالة المحبطة أن تثير مشاعرا صعبة كالحزن، الغضب، الذوف، القلق، الشعور بالوحدة والعزلة. وايضاً الخلل الوظيفي كصعوبة النوم، فقدان الشهية، التهيج، العصبية، الأرق والرعب الليلي وما إلى ذلك. لذا :

- علينا أن نشارك بالمشاعر التي تعترينا ونشجع أولادنا على فعل الأمر ذاته. ربما نكتشف آنذاك بأننا لسنا الوحيدين الذين تعترىهم مثل هذه المشاعر.
- ننصح بإعطاء المجال للأولاد بالتعبير عن مشاعرهم من خلال الرسم، الكتابة، أو بأية طرق إبداعية أخرى.
- في حال أصابنا شعور غير لطيف وفيماض، علينا عدم طرده. لهذا النوع من المشاعر دور في حمايتنا، ولذلك فمن غير الصحيح ومن غير الممكن التخلص منها. علينا أن نتيح لها التوادج من جهة، ومن جهة أخرى علينا أن نركز جهودنا على القيام بما هو مهم لنا.
- ننصح بمحاولة القيام بالنشاطات التي نحبها لكي نستدعى ونجلب المشاعر الإيجابية.



يقدم هذا الكراس خلفيّة حول فكرة تطوير المواجهة الحصينة، يوضح بطريقة مفصّلة ”وسائل حصانة“، ويدعوكم إلى التمرن عليها مع أولادكم وسائر أبناء عائلتكم.



التعامل مع عدم اليقين

من المعتدل أنكم تشهدون خلال الفترة الأخيرة ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة القلق والخشية بشأن صحتكم وصحة المقربين لكم، إلى جانب الشعور العام بعدم الراحة وعدم اليقين.

من سمات المواجهة اليومية الروتينية لـ ”عدم اليقين“ لدى الكثيرين مثّا تركيز الاهتمام والإصراف إلى الحالة غير المعروفة وبذلك محاولة تهدئة أنفسنا، والبحث ”عن حل“ للمشكلة. بسبب انعدام حلول بالحاضر والتي من شأنها تهدئتنا بشكل قطعي، فإن هذه المحاولات قد تشير لدينا مشاعر مثل الخوف والخشية على أمانتنا الشخصي، الجسدي والنفسي، وهو شعور قد يعززنا في بعض الأحيان بشكل كبير ومتكرر. كما قد تشير لدينا أسئلة على غرار:

- هل أنا وعائلتي في خطر؟
- ما الذي يمكن فعله لكي أتفادى الإصابة بالمرض؟
- إن كنت أسعّل، فهل هذا معناه أنني أصبحت بالعدوى؟
- لماذا حصل ما حصل؟
- متى سيصل المرض إلى مدینتي؟
- متى سيصيب عائلتي؟

في بعض الأحيان، تخفي هذه الأسئلة أفكاراً سلبية مباشرة مثلاً: سوف يأتي المرض إلى مدینتي، إلى عائلتي، وقد يتهدّد الخطر حياتي وحياة عائلتي ...

وكما أشرنا في السابق، يمكننا مواجهة حالة العدم باليقين بعدة طرق. يمكن فعل ذلك بطريقة فعالة، ولكن للأسف يمكن فعل ذلك بشكل يعيق التأقلم ويفاقم من القلق. سنتوسع في الشرح حول طرق التأقلم والمواجهة الفعالة.

كيف نتعامل مع حالة العدم باليقين؟

أولاً، علينا أن نضع علامة تعجب على ما نعرفه فقط! هكذا نتمكن من ان نزيد من احساسنا بالسيطرة، في الواقع وفي تصرفاتنا الشخصية التي لا نملك عليها سيطرة عملية، فمثلاً:

- المرض ينجم عن العدوى المنتقلة من شخص إلى آخر !
- أعراض المرض هي ارتفاع درجة الحرارة، السعال، ضيق التنفس، والرشح !
- هناك وسائل واضحة يمكن اتخاذها لتفادي العدوى !



"وسيلة حصانة" للعائلة من أجل مواجهة فعالة لذعر الكورونا



من المهم أن تكون المعلومات والتوجيهات المتعلقة بالتصريف في هذه الحالة أن تكون آتية فقط وتحديداً من مصادر رسمية وموثوقة بها كوزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم والمعتمدين من قبلهم.

كل هذه المعلومات الواضحة والموثوقة بها من شأنها أن توجهنا للتصريف بطريقة مسؤولة تجاه أنفسنا، عائلتنا، وتجاه المجتمع كله.

علينا أن نتذكر بأننا نميل في حالات التوتر، بشكل تلقائي، إلى وضع علامة تعجب حينما نفكر ونقلق بما يتعلق بالوضع القائم (علامة التعجب "تففز" من تلقاء نفسها)، ونتيجة لذلك يتشكل لدينا انطباع خاطئ بأن هذه الأفكار هي "واقع حقيقي وقائم".

- "من المتوقع أن تحصل هنا كارثة" !
- "سأطاب بهذا المرض اللعين بكل تأكيد" !
- "لقد تحول هذا العالم إلى مكان خطير" !
- "لن تعود الحياة أبداً إلى ما كانت عليه في الماضي" !

إنه أمر مزعج أن نعتبر مثل هذه الأفكار والمخاوف وكأنها حقائق مطلقة، فذلك يضع عوائق أمام قدرتنا على كيفية تعاملنا مع الوضع. من المهم جداً أن نقوم بتشخيص وتحديد هذه الأفكار والمخاوف، وأن نواجهها بطريقة مناسبة بحيث تغير من تأثيرها علينا وعلى سلوكنا.

سنستعرض لاحقاً كمثال "وسيلة حصانة" التي ستساعدنا في مواجهة الأفكار المعيبة.

في بعض الأحيان، تواصل هذه الأفكار المقلقة طرق أذهاننا بشكل متكرر ومزعج. وبالرغم من أن التفكير فيها لا يؤدي إلى حل المشكلة، إلا أن هنالك من سيلاقون صعوب في التخلص منها.

يمكننا أن نقلل من تركيزنا على هذه المخاوف إذا كنا واعين لها وقدرين على تشخيص الحالات التي تجذبنا لكي نرکز فيها ليس فقط مع أنفسنا، بل وأيضاً أثناء محادثتنا مع الآخرين. على سبيل المثال: "سمعت بأن أحداً ما قد أصيب بالعدوى لأنه حضر مباراة في كرة القدم والتي حضرها شخصاً قد عاد من إيطاليا" سوف أصاب بالعدوى بكل تأكيد". من الصعب طرد مثل هذه الأفكار من عقولنا، لذا سيكون من الأسهل علينا تركها أو تجاهلها وأن نرکز بأمر آخر يمكننا القيام به في تلك اللحظة. بذلك نشغل بالنا بدلاً من التفكير المقلق والحديث عنه.

"إن الحديث الداخلي" (يیننا ويین أنفسنا) يمكن أن يساعدنا أيضاً، مثل أن نقول لأنفسنا "هذا الأمر مؤقت وبأنه "سيمرّ"، وبأن "كل شيء على ما يرام حالياً، هنالك طريقة لمواجهة الموقف، بناء على التعليمات وعلينا أن نكون حذرين"، "لقد واجهنا في الماضي تهديدات أكبر من هذه التهديدات".



الوالدين باعتبارهما مركز العالم بالنسبة لأولادهما

في ظل الوضع القائم، بات لدى الأولاد فكرة "واضحة" بأننا في فترة يهدّنا فيها وباء وبأننا جميعاً معرضين له، وهذا كله مصدره الإعلام. ولكن ومع كل ذلك، فإن الأولاد عادةً ما يكونون إيجابيين، بل ويهدّئون إذا ما بعث الوالدان أحدهم المهدّء وسيطرتهم على الوضع. هذه حقيقة مؤكدة، لأن جميع الأبحاث المتعلقة بهذا الموضوع تؤكّد على هذا الاستنتاج.

إن الأولاد حساسين خاصةً بما يتعلق بـ"لغة جسم الوالدين" مثل حركات جسمهم، تعابير وجههم وتوتر عضلاتهم. لذا فمن المهم أن يتتبّع الأهل إلى مشاعرهم وردود أفعالهم.

هناك عدّة مصطلحات وكلمات التي نستعملها مثل: "فيروس"، "عدوى"، "جر منزلي" ولكنها غير واضحة وغير مفهومة لدى الأولاد خاصةً الصغار بالسن، وذلك ما يجعلها تظهر أكثر مخيفة ومهنّدة مما هي عليه في الواقع.

من المهم التحدث مع الأولاد عن الوضع الحالي وعن فعالية التعامل مع القوانيين التي تصدرها الجهات المسؤولة وعن فعالية طرق المواجهة والتعامل بحالة "عدم اليقين"، كل ذلك عن طريق تقديم التفسيرات لهم بحسب سنهם وحسب قدراتهم الذهنية. هذا هو دور الوالدين وهذه هي قدرتهم المحدّدة.

كلما حافظتم أنتم كوالدين، على اتزانكم النفسي وعلى هدوئكم، فإن الأمر سيؤثر على أولادكم حتى لو كان هذا ظاهرياً فقط، لأننا لا نملك سيطرة كاملة على مشاعرنا.

من المهم أيضاً أن نتذكر بأن الأولاد لا يقلقون فقط على أنفسهم، بل إنهم يقلقون أيضاً على الكبار، وفي كثير من الأحيان أيضاً على الجد والجدّة. البعض منهم يدرك أن للكبار في السن نسبة أعلى من غيرهم للإصابة بالعدوى. من المهم أن نعلّمهم على "ترجمة" هذا القلق إلى "طريقة عملية". فبدلًا من أن نقلق على الجد والجدّة يُحسن الاتصال بهم والاطمئنان على سلامتهم. من المستحسن أيضًا، في مثل هذه الفترة، أن ننشغل بالآخرين بطريقة أكثر إيجابية. إنَّ العطاء والإصغاء للآخرين يعزّزان من حصانتنا وقدرتنا جميًعاً على التعامل مع الموقف، ولا يقتصر ذلك على الأولاد وحدهم.





الأجداد والجدات في العائلة

أبناء العائلة الكبار والمسنون معرضون أكثر لفيروس الكورونا، وربما تكون نسبة قلقهم أعلى بالنسبة لغيرهم.

في بعض الأحيان، تظهر لدى الكبار والمسنين، رد فعل معاكس. إذ أنهم يبدون ثقة بأنهم إذا كانوا قد عاشوا كل هذه الحياة حتى الآن، فمن يكون هذا الفيروس هو الذي سيعرضهم للخطر.

البعض منهم يحمل ذكريات من الماضي وقد عاشوا فيها تهديداً أكبر على حياتهم. أولئك بالذات سيحتاجون إلى إرشاد واهتمام أكثر مع إظهار قلقنا عليهم بطريقة غير متكبرة.

يمكن للأولاد أن يساهموا في الدستعداد لمساعدة الأجداد والجدات. ننصح بمنح الأولاد دوراً كي يزيد من شعورهم بالسيطرة وكيف يرفعون عن علمهم عن قدرتهم على المساعدة في ظل هذه الحالة التي تفرض بعدم اليقين. يمكنهم مثلاً أن يتحدثوا مع أجدادهم وجداداتهم محادثات يومية واللعب معهم بألعاب مشتركة من خلال الانترنت، وغيرها.

هذه الفترة هي أيضاً فرصة لإظهار التكافل الاجتماعي. من الممكن، بل ومن المهم، التفكير أيضاً بالجيران المسنين الذي يقطنون في حيكم، الاهتمام بصحتهم واقتراح تقديم المساعدة بكل ما يلزم. إن العطاء يمثل جزءاً لا يتجزأ من حصانتنا.





”وسيلة حصانة“ للعائلة
من أجل مواجهة فعالة لذعر الكورونا

מרכז ”חוסן“
ע"ש כהן-האריס
עמותה לילדי בסיכון

اقتراحات ووسائل حصانة لمن أضطر للدخول إلى الحجر المنزلي





أن تكون في الحجر المنزلي

من شأن الحجر المنزلي أن يثير مشاعر صعبة لانعدام السيطرة الذاتية وذلك بسبب الوحدة، تقليل الحرية الاجتماعية، والشعور بالإجبار. يريد البعض فعل أمر ما مثل الخروج من المنزل أو قضاء الوقت برفقة الآخرين، ولكنهم ممنوعين من هذا كله. على كل شخص في مثل هذا الظرف أن يبحث عن حلول لهذه المشاعر.

في كثير من الأحيان ما نضاعف "المعاناة الضرورية" (المقصود المعاناة بسبب الفرض الفعلي للبقاء في الحجر)، إضافة معاناة أخرى، ستنطلق عليها اسم "المعاناة غير الضرورية"، التي لا ترتبط بالواقع، والتي تظهر لعدة أسباب، من ضمنها:

● الإحساس بأن هذا الوضع لن ينتهي أبداً!! أي التركيز على الساعات والأيام الكثيرة التي عانينا فيها، وعلى الساعات والأيام الكثيرة التي تبقيت لنا...

● التركيز المبالغ في المشكلة: الخشية من إصابتي بالمرض، التركيز في الرغبة في الخروج رغم أن ذلك غير ممكن وبطريقة التي لا تسمح للتركيز بأمور أخرى. إنه من الممكن القيام بالكثير من الأمور في ظل الواقع القائم والمحدود. فمن الممكن مثلاً قراءة كتاب، التحدث مع الأصدقاء، بالهاتف، وغيرها. بل وربما التمتع من الراحة المفترضة علينا...

● إن من شأن هذه الحالة المحبطة أن تثير مشاعر صعبة كالحزن، الغضب، الخوف، القلق، الشعور بالوحدة، العزلة، ومشاكل وظيفية كالصعوبة في النوم، فقدان الشهية، التهيج، انعدام الهدوء، القلق، الرعب الليلي وما إلى ذلك.

من الممكن مساعدة أنفسنا على تقليل "المعاناة غير الضرورية" أولاً، بأن ننتبه لهذه الأفكار والمشاعر. ثانياً بأن نشخص الحالات التي تدور فيها كل أفكارنا حول "كم كانت الحياة جميلة قبل حدوث ما حدث" ودخول "المستقبل الفظيع" الذي يتضررنا. وثالثاً بأن نسمح لأنفسنا التخلص وترك هذه الأفكار والمشاعر، ولكن ليس بمحاولة "طرد الأفكار". معنى ذلك وكما شرحنا سابقاً، علينا عدم التفكير فيها بشكل مباشر، وأن نركز بأمر آخر يمكننا فعله والقيام به في تلك اللحظة.

في الحالات التي يطلب فيها من الأولاد المكوث في الحجر المنزلي، قد يكون من الصعب عليهم أن يتفهموا هذا الطلب. نقترح عليكم بعض نشاطات وفعاليات لكي تساعدهم على المواجهة والتعامل مع هذا الوضع.



ما الذي يمكن فعله؟

تعلمنا سابقاً كيفية التعامل مع الأفكار، التوتر والمشاعر. أما الآن، فنقترب عليكم طرق عديدة لتبديد الملل، الوحدة والعزلة، وطرق أخرى لتطوير الاهتمام والفضول، بل والإبداع، حتى في حالات الحجر.

موسيقى لطيفة، ألعاب، وكل ما يمكن أن نحبه...

يمكن استخدام وسائل مهدئة في البيت كالموسيقى اللطيفة، وابدأ حساسيتنا لردود فعل الأولاد التأكد من أن كل هذا لطيف لهم أيضاً).

في بعض الأحيان من الممكن التبديل وأيضاً فعل ذلك مع الأولاد. يُنصح بموسيقى عازفة من دون كلمات، فهي قادرة على التهدئة أكثر من غيرها. إلى جانب ذلك، يُنصح بالتغيير في المنزل بطريقة تجعله مناسباً للعب وذلك ليكون المكوث به والقيام فيه بنشاطات سهلة.

يمكن تخصيص زاوية في موقع الحجر المخصص للولد بالبيت ليكون فيها وسائد، فرشة، غطاء، وإضافة أغراض ناعمة كالقماش أو أغراض أخرى كالإسفنج، الفرشاة، ليفة، وغيرها، حسبما ترون أنه يمكن أن يُشعّل خيال الولد، حسب ما يفضله .

هذا المكان يُستخدم كزاوية لفعاليات حسية ولطيفة والتي يمكن المكوث واللعب فيها مع الولد.



للأسف، إن الحجر المنزلي قد يستغرق وقتاً طويلاً، ولذا من الأفضل تحويل حيز الحجر إلى حيز مريح من ناحية وأقل تهديداً للولد من ناحية أخرى. اتركوا في الحيز بعض الأدوات والألعاب التي يحبها الولد، والتي يمكن أن تثير اهتمامه وأن تمنحه الشعور بأمان أكبر. يمكن القيام بنشاط مشترك مثل الرسم، الإبداع، اللصق، وكل ما من شأنه أن يناسب أولادكم ويناسبكم، وأن تقوموا سوياً بتعليق إبداعاتكم أو حتى أن تروها لأنباء العائلة الآخرين. مثل هذا النشاط قد يقوّي ثقة الولد بمحبيه.

لقد عشنا في الماضي فترات مضاهية، ومنها تعلمنا أن أوقات الضيق قد تتيح الفرصة لتنمية وتمتين العائلة. لدينا الآن فرصة لأن نكون سوياً لفترات طويلة من الوقت، أطول مما نحن معتادون عليه. من جهة أخرى، إن المكوث سوياً قد يخلق أيضاً فرصة للاحتراك ولذلك فيجب الانتباه لذلك.



أفسحوا المجال للعاطفة

يُنصح أن تقتربوا على الأولاد أن يشاركونكم بأفكارهم ومشاعرهم، وأنه مسموح لهم أن يسألوا عن كل شيء يزعجهم. لا يكفي أن تقولوا بأن ”كل شيء“ تجري معالجته على النحو التام“، وبأن ”كل شيء سيكون بخير“. هذه المقولات تثير عدم الثقة، ولذلك من الأفضل الاصفاء لما يشعر به الأولاد واعطائهم الحق كونهم شاعرين بالقلق.

يجب عدم التوتر من كوننا غير قادرين على توفير إجابات قاطعة وبثقة كاملة للأولاد. فهم كما أسلفنا لن يصدقونا إن قلنا لهم بأنه لا وجود للخطر. من الأصح القول لهم بأن الخطر يتقلص بينما تتبع التوجيهات الصادرة عن وزارة الصحة.

عندما تكون لديكم أو لدى أولادكم أفكار متطرفة، عليكم عدم الاهتمام بها وكأنها حقائق واقعية. بل عليكم أن تعاملوا معها كشعور تحسون به أو كأفكار عابرة في ذهنكم. عليكم أن لا تعطوا هذه الأفكار اهتماماً، بل فكروا بأمر يجعلكم يجعل أولادكم تشعرون شعوراً أفضل - هنالك نشاطات مختلفة يصح القيام بها في تلك اللحظة، ومن شأنها أن تساعد في الكثير في الحالات (لاحقاً)، سيكون هناك توضيح مفصل حول كيفية فعل ذلك بواسطة ”نموذج الخطوات الأربع“). مثلًا، حين يقول لكم ولدكم ”هذه الحالة لن تنتهي أبداً“، فإن عليكم أن توضحوا له بأن **هذا هو ما يشعر به في هذه اللحظة**، وبأنه على حق بأن **هذا الشعور ليس بالشعور الجيد**، وافسحوا له المجال لأن **يركز على فعالية مناسبة تهّمه الآن**. ولا تحاولوا إقناع الولد بأنه مخطئ.





بأية ”وسائل حسانة“ يمكننا الاستعانة؟

قبل أن نتعرّف على الأدوات والوسائل التي يمكنكم استخدامها من أجل أنفسكم وتلك التي يمكنكم أن تمنحوها لأولادكم، من المهم أن نؤكّد أنه رغم كونكم المثال الأعلى لهم، إلا أنه غير متوقّع منكم، أن تكونوا حصينين تماماً.

من المسموح، بل ومن المرغوب به، أن تشاركونا أولادكم بمخاوفكم (بطريقة معقولة كما ذكرنا سابقاً)، وأنكم أنتم أيضاً تعاملون مع هذه الأفكار والمخاوف، كيفما هم يتعاملون معها. اضافة على ذلك، فإنكم تحتاجون بين الفترة والأخرى إلى التذكير بأساليب المواجهة. حاولوا قدر المستطاع المحافظة على قواكم.

تذكّروا بأن أولادكم ينظرون إلى العالم من خلالكم، ولذا فإن هناك أهمية كبيرة لسلوكياتكم. عليكم أن تقدّروا أنفسكم لكونكم قادرين على العمل وقدارين على الصمود في ظل الضغوطات في هذه الأيام الغير سهلة، وكذلك أبناء عائلاتكم مثلكم.

كونوا متسامحين مع أنفسكم إذا قد تصرفتم بطريقة انسانية، إن هذه إشارة على أنكم في حاجة للتعافي والراحة.

ياما كانكم أيضاً الاستعانة بجزء من الوسائل ودمجها في روتين حياتكم المنزلية. من المهم أن تعلموا أن كل شخص قد تلئمه أداة ووسيلة مختلفة، فمنها التي يستخدم فيها الخيال، الأفكار، المشاعر وحتى النشاط البدني. ويُنصح باستخدام الوسائل المختلفة عن طريق اللعب والمغامرة، ومواءقتها بطريقة تتماشى مع احتياجات أولادكم حسب قدرتهم الذهنية وحسب شخصيتهم. ياما كانكم فعل ذلك من خلال استخدام الخيال والتكييف لوضعهم.

نأمل أن تتمكن هذه الوسائل والتي ترتكز على الخبرة المهنية العميقه، في التخفيف عنكم.





الشد والرخاء التدريجي للعضلات

عندما نكون متوترین ونرحب في تهدئة أنفسنا وجلب الاتزان لأجسامنا، فإن إحدى الطرق للقيام بذلك هي شد (تقلیص) وارخاء كل العضلات في الجسم. حتى لو لم نشعر بأن عضلات جسمنا مشدودة، لكن بعد القيام بالتمارين سنشعر أكثر بالتحرر والاسترخاء. لكي لا ننسى أي مجموعة من العضلات المهمة، سوف ننتقل من مرحلة إلى أخرى بحسب التسلسل التالي:

من المستحسن طباعة الشرح، ومارسة التمارين مع باقي افراد العائلة والأصدقاء.

يمكن القيام بهذا التمرين بطريقتين :

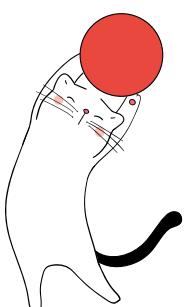
أ. تقلیص (شد) وإرخاء مجموعة مختلفة من العضلات في الجسم، كل مجموعة من العضلات مرتين. تقلیص وشد العضلة في المرة الأولى بقوة كبيرة وفي المرة الثانية تقلیصها بقوة أقل (على سبيل المثال: شد قبضتي اليدين، رفع الاكتاف، شد عضلات الوجه وتجعيده، شد عضلات البطن، دفع القسم الاسفل من الظهر باتجاه ظهر الكرسي، رفع الأرجل وفتح أصابع القدمين نحو الخارج والداخل).

ب. القيام بالتمرين كما لو كان لعبة مسلية ، وذلك من خلال استخدام التوصيات بحسب التعليمات الآتية. جدوا وضعية تشعرون بالراحة فيها قدر الإمكان. اتكئوا قليلاً إلى الخلف، ضعوا قد미كم معاً على الأرض، ودعوا أذرعكم تتأرجح بحرية. قوموا الآن بإغماض عيونكم إن كان هذا يشعركم بالراحة. إذا لم يناسبكم الأمر فأبقوها مفتوحة. سيكون بإمكانكم إغماضها لاحقاً عندما تشعرون بأنكم راغبين بفعل ذلك. هيا بنا نبدأ.

تخيلوا أن كلّ يد من يديكم تمسك بنصف ليمونة. قوموا الآن بعصير أنصاف الليمونة بقوة. جربوا عصر كل العصير منها. اشعروا بالتوتر في أيديكم وأذرعنكم أثناء عملية العصر. الآن قوموا بترك الليمون. اتبهوا إلى حالة العضلات حين تكون مرتخية... خذوا نصفي الليمونة آخرين وقوموا بعصيرهما أيضاً، ولكن عليكم عصرهما الآن بجهد أقل بقليل. عظيم. قليلاً فقط. ممتاز. الآن استرخوا ودعوا نصفي الليمونة يسقطان من أيديكم...



الآن تخيلوا بأنكم قطة كسولة يغطيها الفرو وترغب بالتمدد. مدوا يديكم أمامكم. أرفعوهما فوق رأسكم، من فوقه ونحو الخلف. اشعروا بالشد في كتفيكم. مدوهما إلى أعلى، أكثر. الآن دعوا أذرعكم تتهاوى إلى جانبيكم. حسناً أيها القطط، هي نمط أنفسنا مجدداً. قوموا بمد أذرعكم أمامكم. أرفعوهما فوق الرأس، اسحبوها إلى الخلف مجدداً، اسحبوا بشكل قوي، الآن دعوهما تسقطان بسرعة. اتبهوا إلى أن أكتافكم قد صارت أكثر ارخاء.

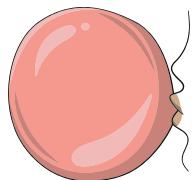


لديكم قطعة علقة ضخمة في فمكم. من الصعب جداً مضغها. جربوا أن تعوضوها بقوة! دعوا عضلات الرقبة تساعدكم. الآن أرخوها. فقط، دعوا الفك يتراخي بحرية. لاحظوا كم هو لطيف بأن تدعوا فككم يسقط بحرية.

"وسيلة حسانة" للعائلة من أجل مواجهة فعالة لذعر الكورونا



دعونا نركز مجددا على مضغ العلقة. عضوها، لكن عضوها بشكل أقل قوة هذه المرة، لأنها لم تعد قاسية. كما كانت في السابق. ممتاز. أنتم تقومون الآن بمضغ هذه العلقة جيدا ومن دون الاضطرار إلىبذل جهد استثنائي. الآن اتركوها مجددا. دعوا الفك الآن مرتخيا. أنتم تشعرون بالراحة نتيجة الاسترخاء، وأنكم لستم مضطربين لمحاربة قطعة العلقة. جربوا إرخاء جميع جسدمكم. لقد هزمتم العلقة. اسمحوا لأنفسكم بالاسترخاء قدر الإمكان.



ها قد جاءت ذبابة مزعجة. وقد حطت على أنفككم. جربوا طردها من دون استخدام أيديكم. ممتاز. قوموا بتجعيد أنفك، اصنعوا الحد الأكبر من التجاعيد في أنوفكم قدر الإمكان. اضغطوا على أنوفكم بإحكام. لاحظوا بأنكم حين تقومون بتقليل أنوفكم فإن خودكم وأفواهكم وجبهاتكم وعيونكم تساعدكم أيضا، فهي أيضا تتقلص. حين تقومون بإرخاء أنفككم فإن سائر أعضاء وجهكم الأخرى تسترخي، وهذا شعور ممتاز. جميل. لقد طردتم الذبابة. الآن قوموا بإرخاء أنفككم. "أوف" لقد عادت الذبابة ثانية.وها هي تحط على وسط الأنف بالضبط. قوموا بتجعيد أنفكم مجددا. اطردوا الذبابة. قوموا بتجعيد الأنف ولكن بطريقة أخف هذه المرة. أنتم تعرفون أن تجعيدها بسيطا يكفي لجعل الذبابة تهرب. حافظوا على الأنف بمعגדاً لوقت قصير. ممتاز. لقد طارت الذبابة. بإمكانكم إرخاء وجوهكم. الآن بإمكانكم ببساطة الاسترخاء. دعوا وجوهكم تسترخي من التجاعيد، من دون تغضبات. الشعور في الوجه صار لطيفا، ناعما، وهادئا.



مرحبا! ها قد أتي فيل صغير لطيف. يبدو أنه لا ينتبه إلى أين يذهب. إنه لا يراكم وأنتم متعددون على العشب وهو على وشك أن يدوس على بطونكم. لا تدركوا. لا وقت لديكم لإخلاء الطريق أمام الفيل الصغير. بإمكانكم ببساطة أن تهيؤوا لقادمه. شدوا على بطونكم في حال داس عليكم. قلصوا عضلات بطنكم بقوة. أمسكوا بها. يبدو أنه يتوجه إلى الجهة الأخرى. بإمكانكم الآن أن تهدأوا. دعوا عضلاتكم تسترخي. أرخوا أجسامكم قدر الإمكان. ها قد صرتم تشعرون أفضل.

أوف!! إن الفيل الصغير يعود ثانية. استعدوا. قلصوا بطنكم بقوة. إن داس الفيل عليكم وبطونكم صلبة فإنه لن يؤلمكم. حولوا بطنكم إلى صخرة. عظيم، إنه يبتعد مجددا. بإمكانكم أن تهدؤوا الآن. لقد اخترى إلى الأبد. بإمكانكم أن تهدؤوا تماما. أنتم محظيون. كل شيء على ما يرام، ويإمكانكم أن تشعروا بالهدوء وأن تشعروا بأفضل. انتبهوا إلى الفرق القائم بين البطن المقلصة وبين البطن الهادئة. هكذا نرغب بأن نشعر: أن نشعر أفضل، أن نشعر بالاسترخاء وبالهدوء.



الآن تخيلوا أنكم تقفون حفاة القدمين في بركة طينية كبيرة. اجعلوا أصابع القدمين تغوص عميقا في الطين. حاولوا الوصول بأقدامكم إلى قعر بركة الطين. استخدموا عضلات الساقين لكي تدفعوا أنفسكم. ادفعوا إلى الأسفل، باعدوا بين أصابع قدميكم اشعروا بالطين يعتصر بين أصابع القدمين. الآن اخرجوا من بركة الطين. قوموا بإرخاء ساقيكم. هوا أصابع قدميكم تسترخي وشعروا لكم هوجيد الاسترخاء. عودوا إلى بركة الطين. دعوا أصابع قدميكم يتغلغلان في الطين. دعوا عضلات ساقيكم تساعدهم في دفع الأرجل نحو الأسفل. ادفعوا أقدامكم، بقوة. حسنا. الآن اخرجوا. أرخوا بواطن أقدامكم، أقدامكم، أصابع أقدامكم. الشعور بالاسترخاء شعور جيد. لا يوجد أي توتر. إنكم تشعرون باللطف والدفء.



"وسيلة حسانة" للعائلة من أجل مواجهة فعالة لذعر الكورونا

استرخوا لبعض الوقت. الان بات بإمكانكم وضع يد واحدة على بطنكم والتنفس عدّة مرات ببطء. أرخوا جسمكم لمدة دقيقة.

دعوا جسمكم يسترخي واسعدوا بجميع العضلات وهي مرتبة. بعد وقت قصير سأطلب منكم فتح عيونكم وهذه ستكون نهاية هذا التمرين لاحقاً خلال اليوم، عليكم أن تذكروا كم كان شعور الاسترخاء جيداً. في بعض الأحيان يجب أن تكونوا مشدودين أكثر مما انتم عليه بالفعل وذلك لكي تتمكنوا من الاسترخاء والهدوء، كما فعلنا في تمارين اليوم. الان، وببطء شديد، افتحوا أعينكم وأرخوا عضلاتكم قليلاً. ممتاز جداً. لقد قمتم بعمل جيد. ستكونون أبطالاً في الخلد للهدوء.

مارسوا هذه التمارين في كل يوم لكي تصبحوا هادئين أكثر. ننصحكم بالتمرن في الليل، بعد دخولكم إلى الفراش، حين تكون الأضواء مطفأة ولا أحد يزعجكم. سيساعدكم الأمر على التخلص من قلقكم ومن التوتر في أجسادكم وسيكون الخلود إلى النوم أسهل بالنسبة إليكم. حين تعلمون الطريقة وتتجدون في الوصول للهدوء، سيكون بإمكانكم مساعدة أنفسكم على تهدئة أنفسكم في المدرسة والأماكن الأخرى أيضاً. ببساطة، تذكروا نصف الليمونة، الذبابة، الفيل، العلقة أو بركة الطين، وسيكون بإمكانكم في بعض الأحيان الاسترخاء فوراً. اليوم يوم جيد، وأنتم مستعدون لأن تشعروا باسترخاء تام.

فكروا بـ 3 تشبيهات أخرى يمكنكم أن تستخدموها في تمرين تقليل وإرخاء العضلات:
(مثل: عصر الليمونة، قط يمد عضاته، مضغ جبة علكة ضخمة)





التنفس البطيء

ما هو التنفس البطيء؟

يدفع التنفس البطيء الجسم إلى الاتزان. التنفس البطيء ليس وصفة سحرية للاسترخاء. بل إنه يساعد في تخفيف التوتر والعودة للأداء أفضل في حال وجود المصاعب. لكي تنفسوا تنفساً بطيئاً يجب عليكم التأكد من القيام بالتمرين وفقاً للمبادئ الثلاثة المقابلة: شهيق عادي، ولكن بصورة أعمق من المعتاد، الزفير ببطء، التنفس بوتيرة ثابتة ومرحة بالنسبة لنا.

ينبغي أن يتم التنفس من دون مجهد، لذا فليس عليكم أن تستنشقوا الهواء بشكل أعمق من اللازم. لا ترفعوا أكتافكم أو صدوركم في الوقت الذي تستنشقون فيه الهواء. اخرجوا الهواء ببطء، في الوقت الذي تقومون فيه بتصفية الهواء من خلال أسنانكم. تنسس.. في الوقت الذي تقومون فيه بهذا، ينقبض بطنكم. أرخوا عضلات البطن ودعوا الهواء يخرج. ادخلوا الهواء من دون بذل جهد. سيملا الهواء بطنكم مجدداً. الآن ازفروا الهواء خارجاً ببطء، تنسس. ركزوا على تنفسكم وواصلوا التنفس بهذه الطريقة لفترة ما. بإمكانكم أن تخيلوا أن عليكم نفخ فقاعة صابون ضخمة قدر الإمكان.

ضعوا يداً واحدة على البطن أثناء قيامكم بالتنفس. استنشقوا الهواء بلهفة من دون بذل جهد. إن لم تقوموا برفع الكتفين والصدر ستشعرون كيف أن الهواء يملأ بطنكم. الآن دعوا الهواء يخرج بهدوء من خلال أسنانكم ... تنسس... اشعروا كيف تقبض بطنكم. انتبهوا إلى حركات البطن أثناء مواصلتكم التنفس. دعونا نقوم بذلك لمدة دققتين أو ثلاثة. بإمكانكم إغلاق عيونكم إن كنتم تفضلون ذلك. تمعوا بحالة الهدوء الجديدة.

احفصوا أنفسكم:

- هل شعرت بأن التنفس البطيء قد ساعدك على تهدئة نفسك وجسدك إلى حد ما ؟
- هل شعرت بصعوبة ما؟ إن كانت الإجابة نعم، فيما شعرت؟
- في أية حالات، في رأيك، يمكن للتنفس البطيء أن يساعدك؟

يمكن أن نعلم الأولاد استنشاق الهواء ببطء، بواسطة خلق فقاعات صابون ضخمة والتمرن أيضاً على الاستنشاق البطيء والتنفس بواسطة تشبيهات فقاعات الصابون.

إن كنتم تشعرون بضيق التنفس، فيحتمل أنكم تطيلون وقت الزفير أكثر من اللازم أو أنكم تقصررلون من وقت الاستنشاق، غيروا ذلك.

إن كنتم تشعرون بالدوار فعليكم التقصير من فترة إدخال الهواء وإطالة فترة إخراجه.

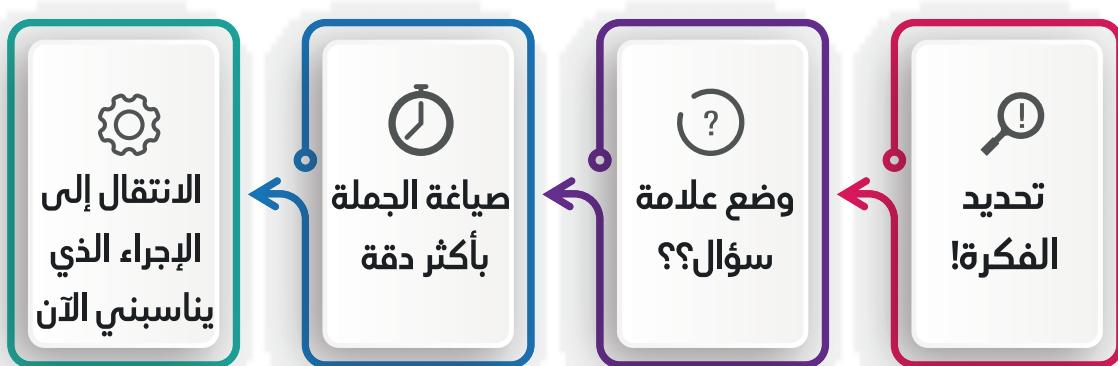




التفكير والتصرف بشكل صحيح في أربع خطوات

عندما يتغير شعورنا نحو الأسوأ، يعني هذا بأنه قد مررت في مخيلتنا فكرة غير جيدة. من المؤكد في هذه الأيام أنه قد تخطر ببالنا أفكار التي تعينا. يجب "معالجة" هذه الأفكار بتطبيق طريقة سهلة وفعالة :

4 خطوات لموازنة الأفكار المعاينة



خطوة 1 - تحديد الفكرة التي مررت برأسى

تظهر هذه الأفكار في رؤوسنا عموماً كما لو أنها كانت واقع جديـد بدون أي سيطرة من جهـتنا

خطوة 2 - شكوا في مدى مصداقية الفكرة: افتحوا المجال أمام احتمالات أخرى؟

ضعـوا علـمة سـؤـال بـعـد المـقولـة وـتـأكـدوا إـنـ كـانـتـ الفـكـرـة حقـاً صـحيـحةـ كـمـاـ لوـ كـانـتـ وـاقـعـاـ
ـ هـلـ أـنـتـ تـصـدقـونـهاـ حقـاـ؟

خطوة 3 - قوموا بإعادة صياغة الجملة ووجهوها لطريقة عملية وعلـشـكـلـ أـصـحـ والتي تـأـخذـ بـعـينـ الـاعـتـبـارـ ما

تشـعـرونـ بـهـ الآـنـ فـيـ الـحـاضـرـ وـلـيـسـ لـمـ يـحـدـثـ فـيـ الـوـاقـعـ "ـهـذـهـ الفـكـرـةـ لـيـسـ وـاقـعـةـ حـقـيقـيـةـ".
ـ وـلـكـنـ مـاـ هـوـ صـحـيـحـ هـوـ أـنـ هـذـاـ الشـعـورـ أوـ الفـكـرـةـ تـبـدوـ لـنـ الآـنـ صـحـيـحةـ".

خطوة 4 - فـكـرواـ بـالـذـيـ تـعـقـدـونـ أـنـ الـأـصـحـ فـعـلـهـ الآـنـ؟ـ اـنـتـصـبـواـ وـقـولـواـ لـأـنـفـسـكـمـ بـأـنـكـمـ لـنـ تـسـمـدـواـ لـهـذـهـ الفـكـرـةـ أوـ هـذـاـ الشـعـورـ بـأـنـ يـسـيـطـرـ عـلـيـكـمـ،ـ وـوـجـهـواـ أـنـفـسـكـمـ لـلـفـعـلـ الـأـفـضـلـ وـالـمـنـاسـبـ لـكـمـ.

مثال - كيف يعمل هذا الأمر بالضبط

1. تشخيص وتحديد الفكرة: **هذا المرض سيصيبني في نهاية المطاف ويصيب المقربين مني**

2. التشكيك، فتح المجال أمام احتمالات أخرى: **"هل هذا المرض سيصيبني في نهاية المطاف
ويصيب المقربين مني؟"**

3. إعادة صياغة الفكرة من جديد وتوجيه للعمل: **"أخشى الآن من أن هذا المرض في نهاية المطاف
سيصيبني ويصيب المقربين مني وهذا الأمر يخيفني".**

4. الانتقال إلى الفعل الذي يناسبني الآن - أن أنتصب وأقول : **"لن أسمح لهذه الفكرة بالسيطرة علي
أني الآن على ما يرام، وبالرغم من أنني قلق، فإنني سأعود للقيام ما يهمني فعله الآن."**
مثلاً التحدث مع صديق / أو أحد أفراد العائلة عبر الهاتف.



”وسيلة حسانة“ للعائلة من أجل مواجهة فعالة لذعر الكورونا

دعونا نتمرن على النموذج:

الآن، بعد أن تعلمنا كيف نستخدم هذه الطريقة، دعونا نتمرن عليها وفقا للأفكار التي تدور في رأسنا خلال الأيام الماضية.

1. أية فكرة معيبة تمر في رأسك وتدفعك للشعور بشعور غير جيد؟
2. شكك/ي في الفكرة لغرض فتح المجال أمام احتمالات أخرى (ضع/ي في نهاية الفكرة علامة سؤال).
3. قم / قومي بصياغة الجملة بوصفها شعوراً وقتياً، لا واقعاً فعلياً.
4. أضف/أضيفي توجيهها للعمل: ما الذي يناسبك فعله الآن؟



تذكروا: الأفكار المعيبة تعكس شعورنا في هذه اللحظة فحسب، وهي ليست بالضرورة صحيحة. من المهم أن نقوم بإعادة صياغتها في عقولنا، أن لا ندعها تسيطر علينا، وأن ندفع أنفسنا باتجاه العمل.



تع نحل

في هذه الأيام التي تتسم بعدم اليقين، من المحتمل أن تغمرنا مشاعر كثيرة وقوية مثل: الخوف، الغضب، القلق، الحزن.

لكي تواجهوا هذا الكم من المشاعر، يتوجب عليكم التوقف وبعدها سيكون بإمكانكم التصرف بطريقة محسوبة وصحيحة.

كيف يمكننا فعل ذلك؟!

علينا التصرف وفق المراحل التالية، التي سنذكرها من خلال الاختصار "تع نحل".

مراحل "تع نحل":

حين أشعر بتغيير قوي في مشاعري -

ت - **توقف** ، أنا آخذ استراحة، أنا أوقف افكارى الحالية وأعطي نفسي أمراً: "توقف".

ع - **عضلات** ، أمر التركيز للجسم وللعضلات. أنا أشد قبضتا يدي في الوقت الذي آخذ فيه شهيقا واحدا بعمق وبيطء، وبعدها أحدر عضلات قبضتي في الوقت الذي أخرج فيه الهواء خارجا بيطء. تسس ... إذا كان الأمر مناسبا للوضع، اضع إحدى يدي على البطن).

ن - **نفس** ، آخذ نفساً واحداً أو اثنين بيطء (مثلاً تعلمنا من تمارين التنفس).

ح - **حديث** ، أستخدم حديث داخلي مهدئ.
انا اتحدث بحديث داخلي واقول لنفسي جملة رئيسية مثل "يمكنني التعامل مع هذا الوضع".

ل - **للأمام** ، الآن يمكنني التقدم نحو الأمام ومواجهة الوضع بشكل أفضل، او أترك الأمر وأعود لاحقاً لمواجهته.

نأمل أن **تبني** هذا الأسلوب، الذي لا نهرب من خلاله من مواجهة المشكلة، بل يدفعنا لكي نواجه ما ينبغي علينا مواجهته فعلاً، ومنه نتعلم توقيف الأفكار المعيبة والمشاعر القوية ومنعها من السيطرة علينا بشكل تلقائي، والتي تجربنا إلى مكان فيه ضغط ويبعث على التهديد، نأمل أن يساعدنا في تجاوز هذه المرحلة بالصورة الأفضل، بل وأن نشعر إلى حد ما بأننا نقوى.