

كيفية تهدئة الأطفال في أوقات ألتوتر

حسب غوذج " استرخاء معا "

استرخاء

لبداية الاسترخاء

نتنفس

ببطء، نحبس انفاسنا لبضع اللحظات ثم نخرجه ببطء



إيلاء الاهتمام - إلى طريق دخول الهواء داخل وخارج الرئتين. هل الهواء دافئ؟ بارد؟ تخيل - شكل ولون وحركة الهواء .

والآن سنقوم بتغيير وتيرة التنفس - زفير بطيئ جدا من خلال الشفاه . ممكن ان نسمع من خلاله صوت صفير

خفيف .. نتوقف ونعد ١؛ ٢ .. ومن ثم شهيق بطيء . نعد ١ :٢ :٣ :٤ .. نحبس انفاسنا ومن ثم الزفير ببطء; ممكن ان نقول بداخلنا مثلا هدوووووووووووووء مع الزفير .

هل نجحت؟ عظيم! - كرر عدة مرات.

اللعب مع فقاعات الصابون - الزفير بلطف وخلق بالون واحد كبيييييير

القفز في المكان - هز الجسم والرقص جنبا إلى جنب مع الموسيقي التي نحبها

تكثير اللمس - العناق والتدليك

نرخي العضلات - انقرهنا لمشاهدة فيديو للتوضيح

والآن تهدئة أفكارك

الحديث عن ما يحدث - الجلوس مع الأطفال على مستوى العين، عناق وشرح ببساطة، دون إغراق المعلومات وتنتهي برسالة أمل، على سبيل المثال: "معا نحن أقوياء"

مجتمع/عائلة/شلة

تشجيع التجمعات الاجتماعية - بتطبيق الزوم أو الزيارات المتبادلة عرض التطوع ومساعدة الآخرين في الجوار - كل ذلك وفقا لتعليمات قيادة الجبهة الداخلية

ممارسة الأنشطة العائلية المشتركة - وجبة، لعبة، رياضة

عادي

ردود الفعل الطبيعية على الوضع غير الطبيعي.

الشرح للأطفال أن ضرب الصواريخ وصفارات الإنذار ودوي الانفجار هي أمور تحدث ولكنها غير سارة للغاية - وفي مثل هذه الحالات، تكون ردود الفعل مثل الخوف والبكاء والتهيج والقلق ورفض مغادرة

الغرفة الآمنة أو المنزل طبيعية. يحدث ذلك لكثير من الناس - الأطفال والبالغين.

لا ينبغي لنا أن نخجل أو ننزعج من رد الفعل- ومكننا أن نساعد أنفسنا على تنظيمه والتحكم به (انظر قسم الاسترخاء)

لشرح ما يحدث لنا أثناء الإجهاد والتعرض للضغط، مكن استخدام

الأفلام التالية: لجميع الأعمار اضغط هنا للمراهقين اضغط هنا

أمل

إعطاء الأطفال شعورا بالسيطرة على الوضع - منحهم

المسؤوليات والأدوار في المنزل (مثلا - المسؤولية عن الغرفة

الآمنة ؛ تامين المصابيح والماء والألعاب داخل الغرفة) . الأشياء الممتعة التي نود القيام بها بالغرفة. تشجيعهم على تشغيل بعضهم البعض .

تذكير الأطفال بأن هذا الوضع مؤقت ، والتفكير في العودة إلى الحياة الطبيعية في المستقبل.

نكثر من اللعب والضحك ونستخدم الفكاهة في كل فرصة

الاسترخاء معاضمن الروتين اليومى

الحفاظ على الروتين اليومي أو إنشاء روتين للطوارئ - الاتفاق على ساعات محددة للاستيقاظ والنوم (نظرا للليالي الصعبة). حدد أوقاتا للتجمعات الاجتماعية والرياضة واللعب والأنشطة العائلية والاسترخاء كل يوم.

الاهل

لا تنسى أن تعتني بنفسك – الحفاظ على التغذية ملك الله الثقة والاسترخاء والدعم العاطفي - حتى تتمكن من إعطاء أطفالك الثقة والاسترخاء الذي يحتاجونه.

لأي سؤال او استشارة ، مكنك اللجوء إلى توجيه الوالدين على خط المساعدة الخاص بنطال 1-363-363

shirak@natal.org.il - الطارئة ورش العمل والتدخلات الطارئة



www.natal.org.il