

## التأريض النفسي وفق تعداد 1-2-3-4-5

عندما نشعر بالضيق، قد نلاحظ أحياناً أن أفكارنا تتسارع أو تخرج عن سيطرتنا. قد تساهم ممارسة تمرين **التأريض النفسي وفق تعداد 1-2-3-4-5** في إعادة توجيه انتباهك إلى اللحظة الحالية، ما يساعد عقلك وجسمك على الاسترخاء والشعور بالهدوء.

### الوصف:

يستخدم هذا التمرين حواسك الخمس لصرف تركيزك بعيداً عن أفكارك، إذ يدعوك للانتباه إلى كل ما تراه وتلمسه وتسمعه وتشمه وتتذوقه.

### طريقة تطبيق تمرين التأريض النفسي وفق تعداد 1-2-3-4-5

#### الخطوة الأولى

اتخذ وضعية مريحة، سواء بالجلوس أو الاستلقاء.



#### الخطوة الثانية

تنفس عدة مرات ببطء وعمق، عن طريق الشهيق من الأنف ثم الزفير من الفم.



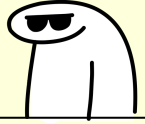
#### الخطوة الثالثة

استخدم حواسك لملاحظة ما يلي:

قد تكون أشياء كبيرة أو صغيرة، مثل شجرة يمكنك رؤيتها من نافذتك، أو حقيبة ظهرك الموضوعة على الأرض.

أشياء يمكنك رؤيتها من حولك

5



مثل لمس زجاجة الماء على مكتبك، أو الإحساس بقدميك وهما على الأرض.

أشياء يمكنك لمسها أو الإحساس بها

4



أنصت بتأنٍ. قد تستطيع سماع صوت مروحة، أو موسيقى، أو حفيف أوراق الشجر مع هبوب الريح.

أشياء يمكنك سماعها

3



مثل رائحة الصابون على يديك، أو رائحة طعام يُطهى في مكان قريب. وإذا لم تتمكن من شم أي رائحة، يمكنك التفكير في رائحتين تحبهما.

شيئان يمكنك شمهما

2



قد تكون نكهة معجون أسنانك، أو وجبة خفيفة تناولتها للتو. وإذا لم تتمكن من تذوق شيء، يمكنك التفكير في نكهة مفضلة لديك.

شيء يمكنك تذوقه

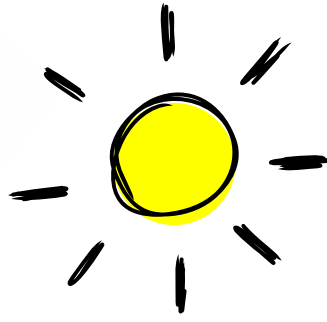
1



#### الخطوة الرابعة

كرر حركة التنفس البطيء والعميق عدة مرات. ولاحظ كيف يشعر جسمك وعقلك الآن.





## ملحوظة:

ما من طريقة صحيحة أو خاطئة لإجراء تمرين التأريض النفسي. لذلك، مارس هذا التمرين بالوتيرة التي تناسبك، وكرره إذا احتجت إلى ذلك.

## نصيحة مهمة!

تعلم مهارات جديدة للتكيف وتدرّب عليها عندما تكون في حالة هدوء، لأن التوتر يزيد من صعوبة تعلم الأشياء الجديدة وتدرّب عليها عدة مرات بحيث تصبح مستعدًا لاستخدامها عندما تحتاج إليها.



## معلومات إضافية لمقدمي الرعاية:

### الأطفال الصغار

يمكن للبالغين مساعدة الأطفال الأصغر سنًا على تعلم هذه المهارة من خلال تبسيط النشاط إلى تمرين يقوم على تعداد 1-2-3 ويركز على 3 حواس فقط، أي أشياء يمكنهم رؤيتها ولمسها وسماعها. كما يستطيع البالغون أيضًا تحويله إلى لعبة تشبه لعبة البحث عن الكنز، بحيث يتجول الأطفال الأصغر سنًا في الغرفة للعثور على أغراض. على سبيل المثال، يمكن أن يُطلب منهم العثور على 3 أشياء زرقاء، أو شيئين ملمسهما ناعم. كما أن ممارسة الشخص البالغ نفسه للنشاط ومشاركة ما يراه ويشعر به ويسمعه يمكن أن يساعد الأطفال الأصغر سنًا على فهم ما ينبغي عليهم فعله.

### البالغون

مهارات التكيف، مثل هذه المهارة، مفيدة للبالغين أيضًا. ويمكن أن تساعد ممارسة تمرين التأريض النفسي وفق تعداد 1-2-3-4-5 البالغين على تهدئة أذهانهم وإعطاء أطفالهم مثالًا عمليًا على كيفية ممارسة هذا النشاط.