

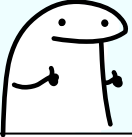
1-2-3-4-5 تمرین‌های آرام بخش

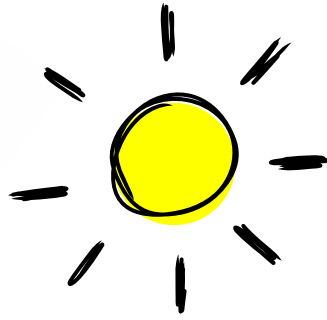
گاهی اوقات، وقتی احساس ناراحتی می‌کنیم، افکارمان می‌توانند به سرعت هجوم بیاورند یا از کنترل خارج شوند. اجراء نمودن 1-2-3-4-5 تمرین‌های آرام بخش می‌تواند به شما کمک کند تا توجه خود را به لحظه حال برگردانید، که به ذهن و بدن شما کمک می‌کند تا آرام‌تر شوند و احساس آرامش بیشتری داشته باشید.

شرح:

این تمرین از حواس 5 گانه شما برای تغییر تمرکزتان از افکارتان استفاده می‌کند و به آنچه می‌بینید، لمس می‌کنید، می‌شنوید، بو می‌کنید و می‌چشید توجه می‌کند.

چگونه 1-2-3-4-5 تمرین‌های آرام بخش را انجام دهید

	در یک موقعیت آرام قرار بگیرید، یا در حال نشسته و یا در حال دراز کشیده.	مرحله 1
	چند نفس عمیق و آرام از طریق بینی به داخل بکشید و از طریق دهان بیرون کنید.	مرحله 2
از حواس خود برای تشخیص موارد ذیل استفاده کنید:	از حواس خود برای تشخیص موارد ذیل استفاده کنید:	مرحله 3
آن‌ها می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند، مانند درختی بیرون کلکین تان یا بکس پشتی‌تان روی زمین.	5 از حواس خود برای تشخیص موارد ذیل استفاده کنید:	
این می‌تواند یک بوتل آب روی میزتان یا پاهای تان روی زمین باشد.	4 چیزهایی که می‌توانید حس کنید یا لمس کنید	
این می‌تواند یک بوتل آب روی میزتان یا پاهای تان روی زمین باشد.	3 چیزهایی که می‌توانید بشنوید	
این می‌تواند یک بوتل آب روی میزتان یا پاهای تان روی زمین باشد.	2 چیزهایی که می‌توانید بو کنید	
این می‌تواند یک بوتل آب روی میزتان یا پاهای تان روی زمین باشد.	1 چیزی که می‌توانید بچشید	
	چند نفس آهسته و عمیق دیگر بکشید. توجه کنید که اکنون بدن و ذهن تان چه احساسی دارند.	مرحله 4



یادداشت:

هیچ راه درست یا غلطی برای انجام تمرین‌های آرام بخش وجود ندارد. با سرعت دلخواه خود پیش بروید و در صورت نیاز، تمرین را تکرار کنید.

نکته کلیدی!

از آنجایی که یادگیری چیزهای جدید وقتی استرس داریم، دشوار است، مهارت‌های جدید کنار آمدن با مشکلات را وقتی آرام هستید یاد بگیرید و تمرین کنید. چندین بار تمرین کنید تا آماده باشید که در صورت نیاز از این مهارت استفاده کنید.



معلومات تکمیلی برای مراقبین:

اطفال خردسال

بزرگسالان می‌توانند با ساده‌سازی فعالیت به یک تمرین 1-2-3 که فقط بر آنچه اطفال می‌توانند ببینند، لمس کنند و بشنوند تمرکز دارد، به آن‌ها در یادگیری این مهارت کمک کنند. بزرگسالان همچنین می‌توانند آن را به یک بازی جستجوی گنج تبدیل کنند و به اطفال کوچکتر اجازه دهند در اتاق راه بروند و چیزهای را پیدا کنند - برای مثال، از آن‌ها بخواهند 3 چیز آبی یا 2 چیز نرم پیدا کنند. الگوسازی فعالیت با به اشتراک گذاشتن آنچه شما به عنوان بزرگسال می‌بینید، احساس می‌کنید و می‌شنوید می‌تواند به اطفال کوچکتر کمک کند تا بفهمند چه کاری باید انجام دهند.

بزرگسالان

مهارت‌های کنار آمدن با مشکلات مانند این برای بزرگسالان نیز مفید است. اجرای 1-2-3-4-5 تمرین‌های آرام بخش برای ایجاد ارتباط با دیگران می‌تواند به بزرگسالان کمک کند تا ذهن خود را آرام کنند و این فعالیت را برای فرزندان‌شان الگوسازی کنند.