



مركز "حوسين"  
على إسم كوسين- هاريس  
إنشاء جمعية الأولاد المعرضين للخطر (جمعية مُسجلة)

# "أمواج من الحصانة"

## "الانتقال من الضغط - الى العمل"

مؤلفو البرنامج:

مركز "حوسين" على إسم كوهين- هاريس-

البروفيسور نتانيل لينور، د. داني حمينيل، د. لاو فولمر،

تالي فيرنسو-أيسمان، معيان غوتغلد- درور، حاني فينروت، د. هيليت فريتش، مركز "حوسين"

جمعية الأولاد المعرضين للخطر-

نيلى أهرونسون، علم نفس سريري

يعيل لويال، عاملة إجتماعية

د. هيليت فريتش، مركز حوسين

د. نسرين لبد، محررة

التصميم الجرافيكي: ستوديو روت رودين

إصدار: أكتوبر 2015

لدينا حصانة !!!

"أمواج من الحصانة"  
الانتقال من الضغط - إلى العمل



2

مركز "حوسين" على اسم كوهين- هاريس  
إنشاء جمعية الاولاد المعرضين للخطر (جمعية مسجلة)



مركز "حوسين" - شارع أشerman 18، تل أبيب 6719958 | هاتف: 03-7339304 | فاكس: 03-7339339 | بريد إلكتروني: chosen@hosencenter.org.il

"أمواج من الحصانة"  
الانتقال من الضغط - إلى العمل  
التعامل مع الوضع

الأهل الأعزاء،

ترافقنا هذه الايام الكثير من المخاوف وعدم اليقين.  
تشكل الأبوة والأمومة تحدياً في حياتنا اليومية، وبالطبع تخفي في طياتها ميزات فريدة من نوعها، والكثير  
من الصعوبات الممكنة الأخرى في الحالات الأمنية الطارئة.  
نرغب بتزويدكم بمجموعة من الأدوات للتعامل مع حالة الطوارئ الحالية وفقاً للإحتياجات المختلفة التي قد  
يحتاجها أطفالكم.  
أولادكم يختلفون الواحد عن الآخر، كل طفل هو عالم بحد ذاته من القدرات، الامكانيات والاحتياجات، ولهذا  
لا توجد طريقة أو توصية معينة تلائم الجميع. أنتم الأهل تعرفون أولادكم خير معرفة، لكن بإمكاننا أن  
نضيف ونشدد على بعض التعليمات والمبادئ من أجل العمل وكيفية التعامل.



"أمواج من الحصانة"  
الانتقال من الضغط - إلى العمل

## بأن نشعر "طبيعيين" في وضع "غير طبيعي" والانتقال الى العمل.

وضع أمني مشابه لما نمر به في هذه الايام ليس بوضع "طبيعي"، ولهذا من المهم إضفاء الشرعية والحق عند الشعور بالخوف والقلق، أو عند ردود أفعال مختلفة أخرى لدى أولادنا ولدينا. مع ذلك، من المهم أن نفهم بأن الشرعية هي ليست سوى الخطوة الاولى، والتي سوف تسمح للتقدم نحو الخطوة التالية – والتي هي الانتقال لمرحلة العمل او الفعل.

أنه لأمر "طبيعي" بأن نشعر بحالة من الضغط والصعوبات والتي يمكن ان تتضخم لدرجة أنها قد تتسبب لنا بالشلل.

لكن حدوث مثل هذا الشعور، هو ما سيساعدنا على عدم التوقف هناك، إنما تشجيع أنفسنا وأولادنا على الانتقال لمرحلة العمل .

تقبل الصعوبات في نفس الوقت مع التشجيع الذاتي ، سيسمح لنا بالانتقال من حالة "الضغط" الى حالة " العمل".

**حاولوا أن تكونوا صبورين تجاه ردود الأفعال والتصرفات الغير طبيعية لدى الولد.**

عادة ما يشعر الاولاد بالتغيرات وبالتوتر في بيئتهم، حتى لو قمتم بكل ما بوسعكم للحفاظ على الهدوء. لهذا، من المتوقع بأن يعبر الأولاد عن مشاعرهم أو مخاوفهم عن طريق تصرفات أو سلوكيات مختلفة. وحتى أن بعض الأولاد ، الذين قد تخلصوا من عادات في مرحلة معينة ، قد يعودون إليها على الرغم من إنفطامهم عنها، عندما يواجهون حالات الضغط .

**تذكروا! الاولاد بحاجة الى نظام وحدود معينة التي يمكنهم الاعتماد عليها، وبدون ذلك سيعانون من القلق والارتباك.**



## الوالدين كمركز العالم بالنسبة للأولاد

في الوضع الراهن، لدى الأولاد وعي وفهم جزئي فيما يتعلق بالوضع والتهديد الذي نعيشه. في معظم الاحيان، إذا كان الوالدان يحيلان الى الهدوء والسيطرة، سيستجيب الاولاد بردود فعل أكثر إعتدالاً.

يولي الاولاد حساسية خاصة للغة جسديكم، لحركات الجسم، لتعابير الوجه، وأيضا لتوترات عضلاتكم. لهذا من المهم جدا بأن تنتبهوا لأحاسيسكم ولردود فعلكم. عند الحاجة تمرنوا خلال اليوم بتمارين تنفس مهدئة (يلي في ما بعد شرح مفصل في الكراسة) . إذا كنتم قلقين ، لا تترددوا في مشاركة الآخرين بمخاوفكم وحتى أنه يمكنكم التوجه وعند الحاجة لخطوط الإستشارة المتخصصة.

كلما حافظتم على احاسيسكم مُتّزنة وهادئة ، سينعكس ذلك على الاولاد.

في الوقت الذي تشعرون انتم بأنفسكم بعدم الأمان حاولوا أولا إستخدام الطرق المفصلة هنا من أجل خلق شعور معين بالهدوء. هكذا يمكنكم أن تمرروا الشعور بالأمان والحماية لأولادكم. يمكنكم القيام بذلك عن طريق الحديث، اللعب والحَضن.



"أمواج من الحصانة"  
الانتقال من الضغط - إلى العمل

## أحيانا هذا خطر وأحيانا مخيف

من المهم جدا التمييز بين حالة **الخطر** - والتي يجب فيها المواجهة من أجل التعامل معها أو ما يسمى "**عمل خارجي**"، وما بين حالة يوجد فيها **فقط خوف** بدون خطر والتي يجب فيها القيام **بعمل داخلي** مثل التنفس أو أنشطة إسترخاء أخرى.

على سبيل المثال- هناك بلبله وعدم يقين حول مدى الإستعداد المطلوب منا في مثل هذه الأوقات . فالتمييز بين حالة "الخطر" وبين حالة "الخوف فقط" ، ليس واضحا تماما ويتعلق الى نحو كبير بشعور كل فرد بالأمان. في هذه الحالة من الأفضل أن كل شخص يحدّد لنفسه "حدود القطاع" مع المحافظة على وسائل السلامة. يستحسن القيام بهذا مسبقا مع التحدث و الإستشارة مع شخص آخر في محاولة للحفاظ بقدر الإمكان على الروتين اليومي: باتباع الخطوات التالية, سوف تتمكن من أن تواجه الخوف وأن تساعد أنفسنا لاستعادة حالة متوازنة: تمارين التنفس ببطء، القيام بتمارين لشدّ وإسترخاء العضلات، التعرف على أفكار غير متزنة وغيرها- (فيما يلي شروح مفصلة عن عدة أدوات يمكنها ان تساعدنا في العودة للإتزان).  
تذكروا بأننا لسنا مجبرين على الانتصار على الخوف، علينا فقط مواجهته، شجاع هو كل من يواجه خوفه وليس من لا يخاف.

**إشرحوا للأولاد الفرق بين الخطر والخوف،**

**وخاصة الفرق في تعاملنا مع كل منهم:**

**"الخطر" يتطلب عمل خارجي الذي يؤدي الى**

**أن نكون في مكان آمن**

**"الخوف"- يتطلب عمل داخلي لكي يساعدنا في**

**إستعادة التوازن**



"أمواج من الحصانة"  
الانتقال من الضغط - إلى العمل

## القليل من الأخبار...

التلفزيون المفتوح في كل ساعات اليوم وبصوت مرتفع لا يتناسب ولا يساعد الاولاد، وإنما من الممكن أن يضّر وأن يضيف المزيد من الضغط والتوتر مع تكرار المشاهد وسماع أصوات الضائقة. إستمعوا للأخبار عن طريق إستخدامكم للسماعات أو عن طريق قراءة الاخبار على الحاسوب، وحافظوا على جرعة منخفضة من التقارير الاخبارية والتي من الممكن أن يتعرض لها الاولاد.

من المستحسن الحفاظ في البيت على بيئة هادئة، الامر الذي سيُسهل على الاولاد الحفاظ على التوازن ويمنع التعرض المفرط فيه للمعلومات.

مع ذلك، يجب أن نتذكر بأن الاولاد معرضين في كل الأحوال لبعض المعلومات وذلك من خلال المحادثات بين افراد العائلة. لهذا يجب ايضا الحرص بقدر الامكان على كيفية إدارة هذه المحادثات وعلى الحد منها.



"أمواج من الحصانة"  
الانتقال من الضغط - إلى العمل

## الحفاظ على الروتين، والحضن أكثر

من المهم الحفاظ على الروتين في "حدود القطاع" الذي حددناه لأنفسنا وأيضاً الحفاظ على وسائل السلامة الجديدة. المبدأ الرئيسي من وراء ذلك هو ان الأولاد بحاجة الى الحفاظ على تسلسل محدود وعلى نظام معين بقدر من الإمكان.

في مثل هذا الوقت يحتاج الأولاد كما تحتاجون انتم أيضاً الى "اللمس" كدليل على القرب والمحبة. إسمحوا بذلك، على أن تتذكروا بان لكل شخص إحتياج مختلف من "اللمس". من المهم جداً البدء والتشجيع بالتقرب من الولد، وتحضيره لرغبتكم في ذلك مع إحترام رغباته واحاسيسه. من الممكن القيام بالتدليك بعد الحمام، لفة بالمنشفة، الرسم على ظهره، حضنه، دغدغته او كل تقارب لطيف من الولد بحسب عمره وإحتياجاته. كونوا مدركين للاحتياجات المختلفة للولد فيما يتعلق بترتيبات النوم وإستجيبوا للطلبات الخاصة حتى لو كتلك التي لا تستجيبون لها في الايام العادية.



للأحاسيس

إفسحوا مكان

8

مركز "حوسين" على إسم كوهين- هاريس  
إنشاء جمعية الاولاد المعرضين للخطر (جمعية مسجلة)



**"أمواج من الحصانة"  
الانتقال من الضغط - إلى العمل**

إسمحوا لأولادكم بأن يشاركونكم بأفكارهم وأحاسيسهم، واعطوهم شعور بالراحة في طرح الاسئلة التي تزعجهم.

عندما تراودكم أنتم أو أولادكم أفكار متطرفة، و بدلاً من التطرق إليها كحقائق، حاولوا التطرق إليها على كونها أحاسيس حالية، وبدلاً من الغوص فيها، فكروا فيما يمكن ان يجعلكم تشعررون افضل- مثل القيام بأنشطة مختلفة في هذا الوقت والتي قد تساعد في الكثير من الحالات. (في ما يلي سيظهر شرح مفصل كيف يمكن القيام بهذا بـ "نموذج الخطوات الاربعة"). عندما يقول طفلكم على سبيل المثال- "لن تنتهي هذه الحالة أبداً- أبرزوا له بأن هذا ما يشعر به هو الآن، وأن هذا فعلا ليس بالشعور الجيد، وإسمحوا له بالانتقال والتركيز على نشاط مناسب يمكن ان يثير إهتمامه الآن. لا تحاولوا إقناعه بأنه على خطأ.



## "أمواج من الحصانة" الانتقال من الضغط - إلى العمل



الأهل الأعزاء،

عليكم ان تكونوا قدوة لأولادكم، لكن ليس عليكم أن تكونوا أبطال خارقين.

من الممكن ومن المستحسن مشاركة أولادكم بمشاعر القلق التي تراودكم، ولكنكم تواجهون هذه المخاوف، بنفس الطريقة التي يمكنهم هم أيضا مواجهتها. أنتم أيضا بحاجة من حين الى آخر للانتعاش. حافظوا على قوتكم قدر الامكان.

تذكروا بأن اولادكم يشاهدون العالم من خلالكم ولهذا توجد أهمية كبيرة لتصرفاتكم.

قدّروا أنفسكم لكونكم قادرين على العمل والتعامل مع الضغوطات في مثل هذه الاوقات الصعبة، وكذلك ايضا ابناء عائلتكم.

كونوا متسامحين تجاه انفسكم في الحالات التي تصرفتم فيها بشكل "إنساني".

يمكنكم أيضا الاستعانة ببعض النصائح ودمجها في حياتكم اليومية في البيت، نحن نعتقد ونؤمن بأنها قد تخفف عنكم ولو قليلاً.

### فيما يلي شرح عن عدة طرق وتقنيات يمكن عن طريقها تفعيل الاولاد



## شد وترخية العضلات تدريجيا

عندما نكون متوترين ونرغب في تهدئة أنفسنا وموازنة جسدنا، إحدى الطرق للقيام بهذا هي شد وترخية كل العضلات في الجسم.  
حتى لو لم نشعر بأن عضلات جسدنا مشدودة، بعد القيام بالتمارين سنشعر أكثر بالتححرر.  
لكي لا ننسى ولا أي مجموعة من العضلات المهمة  
ننتقل من مرحلة الى أخرى بحسب الترتيب التالي.

من المستحسن طباعة الشرح، وممارسة التمارين مع باقي أفراد العائلة والاصدقاء

يمكن القيام بالتمارين كما هو معروض هنا، على شكل لعبة مسلية، لكن يمكن أيضا فقط شد وترخية مجموعة مختلفة من العضلات في الجسم، كل مجموعة من العضلات مرتين. مرة واحدة بإحكام والمرة التالية مع تقلص او تمدد أقل قوة (على سبيل المثال، شد قبضتي اليدين، رفع الاكتاف، شد عضلات الوجه، شد عضلات البطن، دفع القسم الاسفل من العمود الفقري باتجاه ظهر الكرسي، رفع الارجل وفتح اصابع الارجل نحو الخارج والداخل).

هل إنتم مستعدون للبدأ؟ جدوا الوضعية التي تشعرون بها بأكبر قدر من الراحة. إسندوا ظهركم قليلا نحو الخلف، ضعوا كفوف القدم على الأرض وأجعلوا أيديكم معلقة بشكل حر في الهواء. الآن أغمضوا أعينكم إذا كنت تشعرون بالراحة عند القيام بذلك. إذا لم يناسبكم الامر، إبقوها مفتوحة. يمكنكم إغماضها لاحقا عندما تشعرون بأنكم بحاجة للقيام بذلك. هيا بنا نبدأ.

تخليلوا بأن في كل من راحة يديكم يوجد نصف حبة ليمون. الآن إصبروا نصف حبة الليمون بقوة. حاولوا عصر الحامض بالكامل. إشعروا بالتوتر في ايديكم واذرعكم أثناء عصركم للحامض. الآن اسقطوا نصف الحامض. إنتبهوا لحالة العضلات عندما يتم إطلاقهم... خذوا نصف حامض آخرين واعصروها ايضا، لكن الآن بإستخدام أقل قوة. جميل. فقط قليلاً. جيد. الآن إسترخوا ودعوا الليمون يسقط من بين أيديكم...



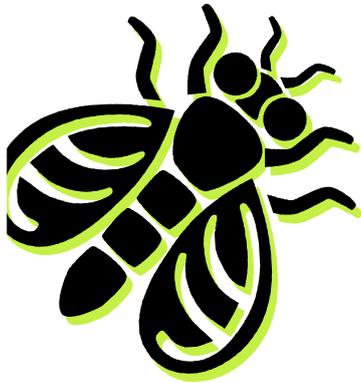
## "أمواج من الحصانة" الانتقال من الضغط - إلى العمل

الآن تخيلوا بانكم قطة كسلانة يغطيها الفرو ترغب بالتمدد. مدوا يديكم الى الأمام. أرفعوها فوق رأسكم. بالكامل من فوقه ونحو الخلف. إشعروا بالشد في كتفيكم. مدوها الى الاعلى أكثر. الآن دعوا يديكم تسقط مجددا نحو الاسفل الى جنبكم. جيد، قطع، الآن لنتمدد مجدداً. مدوا أذرعكم الى الأمام. إرفعوها فوق رأسكم شدوها مجدداً نحو الخلف، شدوها بقوة الآن دعوها تسقط بسرعة. إنتبهوا كيف أصبحت اكتافكم محررة اكثر الآن.

لديكم علكة (لبان) كبير في فمكم. من الصعب جدا مضغه. قوموا بعضه. بقوة! إستعينوا بعضلات الرقبة. الآن إتركوه. فقط دعوا فككم يتدلى بحرية. لاحظوا كم هو لطيف بأن تدعوا فككم يسقط بحرية. دعونا نركز مجددا في مضغ العلكة. قوموا بعضيها لكن هذه المرة ليس بقوة لأنه الآن لم يعد قاسيا كما كان.. جميل. أنتم تمضغون العلكة جيدا بدون أي جهد خاص. الآن إتركوه مجدداً. فقط دعوا الفكين يتدلوا. انتم تشعرون أفضل فقط من تحرير العلكة ومن انكم لست بحاجة الى محاربتها.



حاولوا إراحة كل جسدمكم. إنتصرتم على العلكة. تحرروا قدر الامكان.



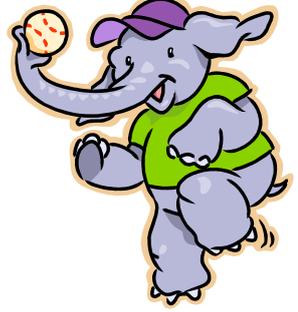
الآن تأتي ذبابة مزعجة. تحط على انفكم. حاولوا طردها دون إستخدام يديكم. جميل، جعدوا انفكم. جعدوا انفكم بقدر الامكان. إسحقوا أنفكم بقوة. إنتبهوا عند شدكم للأنف- الوجنتين، الفم، الجبين والعينين يساعدونكم في ذلك. هم أيضا يتقلصون. عندما تحررون انفكم، يتحرر معه باقي اجزاء الوجه وهذا هو إحساس جميل. جميل. فتم بطردها. الآن حرروا أنفكم. أوبس، ها هي تعود مجدداً. تماما في وسط انفكم. جعدوا أنفكم مجدداً.

اطردوها. جعدوا انفكم، لكن قليلا هذه المرة. أنتم على علم بأنه يكفي تجعيد صغير فقط لكي تطردوها. حافظوا على هذه الوضعية لفترة قصيرة. جميل، لقد حلق بعيداً. يمكنكم تحرير انفكم. الآن يمكنكم الاسترخاء. دعوا وجهكم يبقى سلساً، بدون تجاعيد في اي مكان. الاحساس في وجهكم لطيف، ناعم وهادئ.



## "أمواج من الحصانة" الانتقال من الضغط - إلى العمل

مهلاً! الآن يأتي فيل صغير ولطيف. إنه لا يعلم الى اين هو ذاهب. أنه لا يراكم مستلقين على العشب وهو على وشك ان يدوس على بطنكم. لا تتحركوا. لا يوجد لديكم ما يكفي من الوقت لتمهيد الطريق. فقط إستعدوا لذلك. شدوا بطنكم خوفا من ان يدوس عليكم. شدوا عضلات بطنكم بقوة. إبقوها مشدودة. يبدو لي بأنه يتجه نحو الجهة الأخرى. يمكنكم ان تسترخوا الآن.



إسمحوا لعضلاتكم بالاسترخاء. دعوها ترتخي بقدر ما تقدرن. الآن الشعور افضل بكثير. أوبس، ها هو يعود مجدداً. إستعدوا. شدوا بطنكم. بقوة. إذا داس الفيل عليكم وبطنكم مشدودة، لن يؤلمكم هذا. حولوا بطنكم الى صخرة. جميل، أنه بيتعد مجدداً. يمكنكم ان تسترخوا الآن. أختفى الى غير رجعة. يمكنكم ان تسترخوا الآن بالكامل. انتم محميين. الكل على ما يرام، يمكنكم ان تشعروا بالراحة وبأن كل شيء على ما يرام. إنتبهوا للفرق ما بين البطن المشدود والبطن الهادىء. هكذا نودّ أن نشعر- مسترخيين وهادئين,شعور جيّد .



الآن تخيلوا بانكم واقفين حافي القدمين في بركة وحل كبيرة. إدفخوا باصابع قدميكم عميقا في الوحل. حاولوا ان تصلوا بإستخدام قدميكم الى أكبر عمق ممكن في بركة الوحل. إستخدموا عضلات الساق للدفع. إدفخوا نحو الاسفل، أبعدها أصابع أرجلكم عن بعضها البعض، إشعروا بالوحل يدهس بين اصابعكم. الآن أخرجوا من بركة الوحل. حرروا أرجلكم اتركوا أصابع أرجلكم تتحرر واشعروا كم هو جميل بأن تكونوا متحررين. عودوا الى داخل بركة الوحل. داعبوا الوحل باصابعكم. إستعينوا بعضلات الساقين في دفع القدمين نحو الأسفل. إدفخوا كقوف قدميكم. بقوة! جيد. الآن أخرجوا خارجاً. حرروا راحة قدميكم، ساقيكما واصابع أرجلكم. أنه لأحساس جميل بان تكون متحرراً. لا يوجد اي توتر. انتم تشعرون بالراحة والدفئ.

إسمحوا لانفسكم بأن تبقوا مستريحين لفترة معينة. الآن يمكنكم وضع احدى اليدين على البطن التنفس عدة مرات ببطئ. إستريحوا لمدة دقيقة واحدة.



## "أمواج من الحصانة" الانتقال من الضغط - إلى العمل

دعوا جسدكم يسترخي وإشعروا بكل العضلات التي تحررت. بعد برهة من الزمن سأطلب منكم فتح أعينكم وهذا سيكون نهاية هذا اللقاء. مع مرور اليوم تذكروا كم كان الاحساس جيدا عندما كنا مسترخين. احيانا ، عليكم ان تكونوا متوترين اكثر مما انتم عليه فعلا، قبل ان تهدئوا، كما فعلنا في تمارين اليوم. الآن، وبيطئ كبير، إفتحوا أعينكم ومددوا عضلاتكم قليلاً. جيد جداً. قتم بعمل جيّد، سوف تكونوا أبطال الأسترخاء.

مارسوا التمارين التالية في كل يوم لكي تكونوا أكثر هدوءاً و من المستحسن التمرن في ساعات الليل، بعد خلودكم الى السرير، عندما تكون الأضواء مطفئة ولا يقوم أي شخص بمضايقتكم. سيساعدكم هذا على التخلص من مخاوفكم ومن التوتر في جسدكم وبالتالي سيكون من الاسهل عليكم الخلود للنوم. بعد ان تتعلموا الطريقة وتنجحوا في الاسترخاء، يمكنكم مساعدة انفسكم في الاسترخاء في المدرسة وايضا في العديد من الاماكن الأخرى. فقط تذكروا الليمون، الذبابة، الفيل، العلكة وبركة الوحل، وسوف تسترخوا أحيانا على الفور. اليوم هو يوم جيد وانتم مستعدين لكي تشعروا متحررين جداً.

فكروا بثلاثة تشبيهات اخرى، والتي عن طريقها يمكنكم ممارسة تقلص وترخية العضلات:

(على سبيل المثال: عصر الحامض، فطة تتمدد، مضغ علكة كبيرة جداً)

1. لعضلات الأرجل: \_\_\_\_\_

2. لعضلات الوجه: \_\_\_\_\_

3. لعضلات البطن: \_\_\_\_\_



"أمواج من الحصانة"  
الانتقال من الضغط - إلى العمل  
التنفس ببطئ

## ما هو التنفس ببطئ؟

التنفس ببطئ يدفع الجسم الى التوازن. التنفس ببطء ليس بوصفة سحرية للإسترخاء. فهو يساعد في الحد من التوتر والعودة الى العمل بشكل افضل عند الصعوبات. لكي نتنفس ببطء يجب الحرص على تنفيذ المبادئ الثلاثة التالية: شهيق إعتيادي، زفير بطيء، التنفس بوتيرة ثابتة ومريحة لنا.

التنفس يجب ان يكون بدون أي مجهود، لهذا لا تقوموا بإستنشاق الهواء الى الداخل بقوة كبيرة. لا ترفعوا أكتافكم وصدركم عند إستنشاقكم للهواء. أخرجوا الهواء ببطء في حين تمررونه عبر اسنانكم، تسس... في الوقت الذي تقومون به بذلك يغوص بطنكم نحو الداخل. أرخوا عضلات البطن ودعوا الهواء يخرج. أدخلوا الهواء بدون أي مجهود. سيملاً الهواء بطنكم مجدداً. الآن أطلقوا الهواء خارجا ببطئ، تسس... ركزوا على تنفسكم وإستمروا في التنفس بنفس الطريقة لفترة زمنية معينة. يمكنكم ان تتخيلوا بأنكم تنشئون فقاعة صابون كبيرة بقدر الامكان.

ضعوا إحدى اليدين على البطن في الوقت الذي تتنفسون فيه. إستنشقوا الهواء بلطافة وبدون جهد. إذا لم ترفعوا الكتفين والصدر ستشعروا بالهواء يملا بطنكم. الآن دعوا الهواء يخرج ببطئ عبر اسنانكم...تسس... إشعروا كيف يغوص بطنكم نحو الداخل. إنتبهوا لحركات بطنكم في الوقت الذي تستمرون فيه بالتنفس. دعونا نقوم بذلك لمدة 2-3 دقائق. يمكنكم إغماض عينيكم إذا كنتم تفضلون ذلك. إستمتعوا بحالة الأسترخاء الجديدة.

### إفحصوا أنفسكم

- هل شعرت بأن التنفس ببطئ ساعدك على تهدئة نفسك وجسدك؟  
\_\_\_\_\_
- هل شعرت بصعوبة معينة؟ إذا أجبت بنعم، ما هي؟  
\_\_\_\_\_
- بأي من الاوضاع تعتقد بحسب رايتك بأن التنفس ببطء قد يساعدك؟  
\_\_\_\_\_



"أمواج من الحصانة"  
الانتقال من الضغط - إلى العمل

# نموذج الخطوات الـ 4 لتوازن الأفكار

عندما يتغير شعورنا نحو الأسوأ، يعني هذا بأنه قد مرت في مخيلتنا فكرة غير جيدة.



في هذه الايام بالتأكيد قد تخطر ببالنا أفكار غير جيدة، يجب "معالجة" هذه الافكار بتطبيق طريقة سهلة وناجعة-  
نموذج الخطوات الاربعة.

## الخطوة الـ 1- تحديد الفكرة التي خطرت على بالنا

عادة ما تظهر تلك الافكار على شكل حقيقة جديدة تخطر على بالنا بدون القدرة على السيطرة على ذلك.

الخطوة الـ 2- وضع علامة سؤال بعد هذه المقولة. نفحص في ما إذا كانت تلك الفكرة صحيحة مثل الحقيقة. هل هي هكذا دائماً صحيحة؟

الخطوة الـ 3- نصيغ الجملة مجدداً وتوجيهها للعمل التي نتطرق الى ما نشعر به الآن في الواقع وليس على الإطلاق ( ليست بواقع حقيقي إنما إحساس او فكرة والتي تبدو لنا كأنها صحيحة الآن) ونعبر عن تعاطفنا مع الوضع

الخطوة الـ 4- لا ندع الفكرة الإحساس يتحكم بنا ونفكر ماذا يمكن أن نعمل لكي نحسن من شعورنا



## مثال- كيف يعمل هذا بالضبط:

1. تحديد الفكرة – هذا الوضع لن ينتهي ابداً!

2. علامة سؤال؟ هذا الوضع لن ينتهي ابداً؟

3. إعادة صياغة من جديد والتوجيه للعمل - أنا خائف الآن من ان هذا الوضع لن ينتهي ابداً وهذا شعور صعب جداً.

4. عمل سيساعدني على الشعور على نحو أفضل- لن اسمح لهذه الفكرة أن تحدد لي مزاجي الآن. أنا أعلم بأنني محمي الآن، وبالرغم من انني قلق سأعود للقيام بالامور التي أحبها مثل اللعب على الحاسوب ومشاهدة التلفزيون.



"أمواج من الحصانة"  
الانتقال من الضغط - إلى العمل

دعونا نتمرن على النموذج:

الآن، بعد ان تعلمنا كيف نستخدم الطريقة، تعالوا نحاول التمرن عليها بحسب الافكار التي تخطر على بالنا في الايام الاخيرة.

1. ما هي الفكرة السيئة (المعيقة) التي تمر في بالك وتتسبب بشعورك بالسوء؟

2. أعد صياغة الفكرة مع علامة سؤال-

3. أعد صياغة الجملة كشعور تشعر به الآن وليس كحقيقة-

4. أضف توجيه للعمل- ماذا يمكن ان تقوم اي به لكي شعراي عكس ذلك؟

تذكروا: الافكار المعيقة تعبر عن شعورنا في هذه اللحظة فقط، وليست  
صحيحة بالواقع. من المهم إعادة صياغتها مجددا في رأسنا، لن ندعها  
تسيطر علينا، وسنحرك انفسنا نحو العمل.



## تع نحلا!



في هذه الايام، حيث يتم تعطيل حياتنا على يد صفارات الإنذار وسقوط الصواريخ،  
قد نشعر بفيض من المشاعر القوية  
مثل: الخوف، الغضب، القلق، الحزن.  
لكي نواجه هذا الفيض من المشاعر، هنالك حاجة الى التوقف فقط عندها يمكننا العمل بشكل  
متزن وصحيح.  
كيف نقوم بهذا؟!؟  
نعمل بحسب المراحل التالية، نتذكرها وفقا للعبارة

### مراحل "تع نحلا":

- ت- توقف أنا أخذ إستراحة. أنا اضع فرامل لافكاري الحالية وأعطي نفسي الاوامر: "توقف".
- ع- أمرر التركيز للجسم وللعضلات. أنا أشد قبضتي يدي في الوقت الذي أخذ فيه شهيقا واحدا بعمق وبيطء، وبعدها احرر عضلات قبضتي في الوقت الذي اخرج فيه الهواء خارجا ببطئ. تنس... ( إذا كان الامر مناسباً للوضع، اضع إحدى يدي على البطن).
- ن- أخذ نفس واحد عميق وبعده نفس آخر ببطئ او حتى إثنين .
- ح- أستخدم حديث داخلي مُهدئ انا اتحدث بحديث داخلي واقول لنفسي جملة رئيسية مثل " يمكنني التعامل مع هذا الوضع".



**"أمواج من الحصانة"  
الانتقال من الضغط - إلى العمل**

لا- الآن يمكنني التقدم نحو الإمام ومواجهة الوضع بشكل أفضل، او ترك الامر والعودة إليه مجددا ومحاولة مواجهته في وقت لاحق.

أخبروا عن حادثة طلب منكم العمل وفقا لـ "تع نحلا"

---

---

---

---

أخبروا باختصار كيف شعرتكم، وكيف ساعدكم "تع نحلا"

---

---

---

---



## عن مركز "حوسين" على إسم كوهين-هاريس

مركز "حوسين" على اسم كوهين-هاريس هو مركز مهني، من تأسيس "جمعية الأولاد المعرضين للخطر" الذي اقيم في سنة 2001. يركّز المركز على وضع و تطوير برامج للتدريب والإستشارة في مجال تطوير الحصانة الشخصية والمجتمعية.

قام المركز بتطوير وتشغيل برامج لمواجهة حالات الضغط والتوتر في الحياة اليومية وفي حالات الطوارئ. يعمل مركز "حوسين" لمدة سنوات في حالات الطوارئ في البلاد وخارجها ويُشغل العديد من البرامج الإدارية، التربوية، الجماهيرية وفي المؤسسات والمنظمات المختلفة. المقالات والابحاث التي قام بها طاقم مركز "حوسين" وشركائه، والتي تعتمد على النماذج التي بُنيت على مر السنين، تلقت الصدى في المجالات العلمية الرائدة في العالم وتم الاعتراف بها من قبل المجتمع المهني والخيري العالمي في المجال .

شارع اشerman يوسف 18أ، تل ابيب 6719958

هاتف: 03-7339304 | فاكس: 03-7339339

البريد الالكتروني: chosen@hosencenter.org.il

للتبرعات: جمعية الاولاد المعرضين للخطر-

شارع غوش عتسيون 13، جفعات شمونيل 5403013

هاتف: 03-5730130 | فاكس: 03-5739642

البريد الالكتروني: shlomitw@childrenatrisk.org.il

كل التبرعات لجمعية الاولاد المعرضين للخطر يعترف بها من أجل خصم الضريبة بحسب المادة 46 من قانون ضريبة الدخل.

