

كيفية تهدئة المراهقين في أوقات الأجهاد

حسب نموذج " استرخاء معا "

استرخاء

الضغط يتراكم في الجسم ، لتهدئة الجسم شجع الشباب على :

الانخراط في الرياضة - اشرح أن النشاط الجسدي يساعد على إطلاق الهرمونات التي تساعد على تخفيف الإجهاد . عندما لا يكون من الممكن الخروج من البيت ، اقترح استخدام مقاطع فيديو رياضية على YouTube أو صعود ونزول الدرج .

الرقص مع موسيقاهم المفضلة - وحتى اقتراح دعوة الأصدقاء أو الانضمام لهم في الرقص .

حاول التنفس ببطء معا



كيف تنظم أنفاسك؟

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

والآن سنقوم بتغيير وتيرة التنفس - زفير بطيء 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 هددوووووووو مع الزفير .
هل نجحت؟ عظيم! - كرر عدة مرات .

لتهدئة الأفكار التي تزعج في وقت التوتر :

تشجيع المحادثات حول الوضع - اوصلو الأحداث للشباب مع معلومات موثوقة وحقيقية . استمعو إلى المداولات المتعلقة بالهوية والمعنى، دون ذعر أو حكم ودون التسرع في تقديم المشورة

مساعدتهم على أهمية عدم التعميم والتفكير المتطرف أو المغلق -
مساعدتهم على توسيع منظورهم ودراسة الاحتمالات الأخرى .

تطرقوا للمعلومات التي تصلهم - من المجموعات والشبكات الاجتماعية .، يمكن أن تثير الصور القاسية المخاوف والمشاعر السيئة. لذلك اشرحوها وتوسطوا فيها.
على الرغم من الفضول ، يجدر تقليل وحتى تجنب التعرض لهذه المعلومات .

تشجيع التجمعات الاجتماعية - بتطبيق الزوم أو الزيارات المتبادلة .
عرض التطوع ومساعدة الآخرين في الجوار - كل ذلك وفقا لتعليمات قيادة الجبهة الداخلية
تشجيع المشاركة الأسرية - المساعدة في المهام المنزلية، والحفاظ على الأشقاء

عادي

ردود الفعل الطبيعية على الوضع غير الطبيعي.

بالنسبة للمراهقين من المهم أن تكون مشاعرهم وردود أفعالهم مقبولة للأصدقاء والبيئة. اشرح لهم أن الوضع الحالي يمكن أن يجعل أي شخص عصبي. لا ينبغي للمرء أن يذهل من رد فعل مثل الهزة والخوف والاكئاب أو إخفائها ويمكننا تنظيمها والتحكم بها (انظر قسم الاسترخاء).
للحصول على شرح على ردود الفعل للإجهاد، يمكن استخدام الفيديوهات التالية : [لجميع الأعمار اضغط هنا](#)

أمل

إعطاء شعور بالسيطرة على الوضع - ثق بهم وبقدراتهم، وشاركهم في اتخاذ القرار، وإعطاء مسؤولية كبيرة في الداخل.
تذكيرهم بأن هذا الوضع مؤقت - التفكير معا حول العودة إلى الوضع الطبيعي وما هي الخطط التي لديهم للمستقبل.
أكثر من الفكاهة اللب والمنتعة - التحلي بالصبر مع السخرية والفكاهة ، إن لم تكن تهجمية



الاسترخاء معا ضمن الروتين اليومي

الحفاظ على الروتين اليومي قدر الإمكان أو إنشاء روتين للطوارئ.

الحفاظ على حدود واضحة - اتفق مع الشباب حول الحدود الصحيحة للوضع الحالي. عند الحاجة إلى قيود، اشرح المخاطر وأكد أن هذه طلبات مؤقتة حتى تنتهي حالة الطوارئ.



- **الاتفاق على ساعات محددة للنوم والاستيقاظ** - تلك التي تأخذ في عين الاعتبار الليالي الصعبة .
- **جدولة الرياضة واللعب والاسترخاء والوجبات** - اتبع نظاما غذائيا متوازنا .
- **تشجيع المراهقين على الانضمام إلى تجمع عائلي** - مرة واحدة على الأقل في اليوم

الاهل

المراهقين يتحدوننا بشكل روتيني كل يوم. وخلال حالات الطوارئ، يكون التحدي أكبر من ذلك، ويحتاج الى الصبر ومراعاة شعورهم . لا تنسى أن تعنتي بنفسك - الحفاظ على التغذية والنوم والدعم العاطفي - حتى تتمكن من إعطاء أولادك الثقة والاسترخاء الذي يحتاجونه.

لأي سؤال او استشارة ، يمكنك اللجوء إلى توجيه الوالدين على خط

المساعدة الخاص بنطال **1-800-363-363**

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



www.natal.org.il