

استجابة الاسترخاء

يُمارس اليافعون التّقنيات البسيطة للتأمل والتّنفّس الواعي للحدّ من التّوتّر.

10 دقائق

1/5

1/5

1

||| يقول الميسر:

«هل من الصعب عليكم أن تجلسوا وتسترخوا، حتى عندما تحتاجون للهدوء؟» ناقش باختصار.

شرح:

هل من الطبيعي أن تجد صعوبةً أحياناً في أن تجلس دون حركة، خاصّةً عندما تشعر بالقلق، أو الحماس، أو الغضب؟ في هذه الحالة نشعر بدفعةٍ إضافيةٍ من الطّاقة التي تحتاج أجسامنا للتّخلّص منها بشكلٍ ما.

إضافة اختيارية:

شرح: تأتي الطّاقة الإضافية من هرمون يُعرف باسم الأدرينالين، والأدينالين هو هرمون تُفرّزه أجسامنا لتُعطينا المزيد من الطّاقة عندما نحتاجها، خاصّةً في الحالات التي نشعر فيها أننا بحاجةٍ للهروب أو لحماية أنفسنا، فيُعطينا الأدرينالين الطّاقة اللازمة لهذه الأوضاع، ولكن إن كان لدينا الكثير من الطّاقة التي لا نستطيع التّخلّص منها، فمن الممكن أن تتجمّع في أجسامنا وتُسبّب لنا التّوتّر.

||| يقول الميسر:

«هنالك الكثير من الطّرق التي يُمكنها أن تُساعدنا على الشّعور بالهدوء والطّمأنينة؛ سنتدرّب اليوم على كيفية استخدام التّنفّس من أجل الاسترخاء.»

2

3

4

اطلب من اليافعين أن يستلقوا على الأرض على ظهورهم، واحرص على أن تكون حول كلّ منهم مساحةً كافية؛ فمُر بإعطائهم بضع دقائق ليشعروا بالراحة.

5

اشرح التّعليمات التّالية بإيقاع بطيءٍ وهادئٍ؛ انتظر 10 - 30 ثانية بين كلّ نقطةٍ وأخرى وأنت تشرح التّعليمات حتّى تُعطي المُشاركين الفرصة لفهمها وأتباعها، وليستوعبوا مشاعرهم في كلّ مرحلة، وفمُر بمراقبتهم. بينما يهدأ المُشاركون، حاول أن يُصبح صوتك أهدأ، وانتظر وقتاً أطول وأنت تشرح التّعليمات.

||| يقول الميسر:

◀ «اسمح لتنفّسك بأن يتباطئ بشكلٍ طبيعي، لاحظ أنّك مع كلّ نفسٍ لأعلى وأسفل يرتفع بطنك ويهبط ببطء؛ اسمح لأنفاسك أن تدخل وتخرج بشكلٍ طبيعيٍّ ودون أن تفتعل ذلك.»

◀ «مع دخول وخروج أنفاسك بشكلٍ بطيء، حاول أن تتبّه لجميع الأماكن التي يلمسها جسدك على الأرض. انتبه لكعوبِ أقدامك، وباطنِ رجليك، وعظامِ كتفيك، وكوعيك، وبيديك، والجزء الخلفي من رأسك.»

||| يقول الميسر:

«هل يُمكنكم أن تستخدموا هذه التّقنية للاسترخاء في جوانب أخرى من حياتكم؟»

ناقش:

- ◀ يُمكن أن يعمل هذا الأسلوب على مُساعدة اليافعين في تهدئة أنفسهم عندما يشعرون بالغضب أو التوتّر.
- ◀ يُمكن أن يُساعد هذا الأسلوب اليافعين على التّوم إن كانوا يواجهون صعوبةً فيه.

البيئة

من المُمكن تنفيذ التّشاط في الدّاخل أو الخارج

اللوازم

لا حاجة لأي لوازم

◀ «اسمح لكلّ جزءٍ من جسمك أن يستريح على الأرض؛ استمر بالتّنفّس ببطء وبشكلٍ طبيعيّ، ومع كلّ زفيرٍ يخرج من صدرك، فَمرّ بالتّخلّص من بعض التوتّر الموجود في عضلاتك. اسمح لجسمك أن يستريح أكثر فأكثر فيما تحملك الأرض.»

◀ «راقب كلّ جزءٍ من جسمك وحاول أن تتخلّص من التوتّر مع كلّ زفير.»

أعط اليافعين بضع دقائق ليستمروا في التّنفّس والرّاحة.

||| يقول الميسر:

«افتحوا أعينكم، خلال دقيقةٍ سنجلس ببطء، عليكم أولاً أن تقوموا بإيقاظ أذرعكم وأرجلكم عن طريق تمديدها. بإمكانكم، لو أردتم، أن تُمسكوا برؤوسكم وترفعوها إلى ذقونكم لتبسطوا عمودكم الفقري. اجلسوا ببطء.»

اطلب من اليافعين أن يجلسوا مُتربّعين على الأرض.

||| يقول الميسر:

«ما الذي شعرت به وأنتم تستخدمون التّنفّس من أجل الاسترخاء؟ هل كان الأمر سهلاً أم صعباً؟»

ناقش

◀ قد يكون الأمر سهلاً لأنّ التّنفّس هو الطّريقة الطّبيعيّة التي تُساعد الجسم على الاسترخاء.

◀ قد يكون التّمرين صعباً إن كان اليافعون يقومون بتجربة هذه التّقنية للاسترخاء لأولّ مرّة، أو إن كان لديهم الكثير من الأشياء التي تعمل على تشتيت انتباههم أو أمورٍ تشغل تفكيرهم.

◀ تحتاج هذه التّقنية كغيرها من التّقنيات للتّدريب.