

الاعتناء بمشاعرك

بعض المواقف في المدرسة أو مع الأصدقاء أو في المنزل قد تجعلنا نشعر بالضغط النفسي في بعض الأحيان. وعندما تتغير الأمور أو نشعر بالتردد، من المهم حقاً أن نعتني بأنفسنا. ولا بأس في أخذ فترات راحة والقيام بأشياء تساعدك على الشعور بالتحسن. وسيساعدك ذلك على الشعور بالقوة والاستعداد لمواجهة التحديات. ويمكن أن تساعدك الأدوات الموجودة في هذا الدليل على الاعتناء بمشاعرك.

فيما يلي بعض الطرق للاعتناء بمشاعرك:

- التنفس العميق: خذ شهيقاً من أنفك مع العدّ حتى 4، ثم أخرج الزفير من فمك مع العدّ حتى 4. كرّر التمرين عدة مرات حسب الحاجة حتى تشعر بالهدوء.



- استراحة الحواس الخمس:

1. انظر حولك! هل يمكنك تحديد 5 أشياء تراها؟
2. الآن، حدّد 4 أشياء تستطيع أن تلمسها. هل يمكنك وصفها؟
3. استمع بانتباه، وحدّد 3 أصوات تسمعها.
4. خذ نفساً عميقاً كبيراً من أنفك، وحدّد رائحتين تشمههما.
5. إذا كان لديك ماء أو مشروب فاشرب أو تناول منه، كيف كان مذاقه؟



- تحرك: انهض وتحرك! يمكن أن تساعدك ممارسة بعض التمارين أو الحركة على الشعور بالتحسن. جرب القيام ببعض تمارين الإطالة، أو المشي السريع في محيطك، أو القيام بنشاطك المفضل. كيف تشعر بعد تحريك جسمك؟



- قم بنشاط تستمتع به: حاول أن تلعب لعبتك المفضلة، أو تستمع إلى أغنيتك المفضلة، أو تشاهد فيلمًا، أو تتحدث مع صديق. فالقيام بالأنشطة التي تستمتع بها يمكن أن يساعدك على تحسين حالتك المزاجية.



- تحدث أو اكتب عن شعورك: من المهم أن تتحدث مع أحد عندما تشعر بالحزن أو القلق أو الغضب أو الانزعاج. ويمكن للأشخاص الكبار، مثل والديك أو معلميك أو المستشار المدرسي أو الأخصائي الاجتماعي، أن يساعدوك على الشعور بالتحسن! كما أن تدوين مشاعرك في دفتر يوميات يمكن أن يساعدك على فهم شعورك. ما شعورك بعد التحدث مع شخص تهتم لأمره؟



- تذكر أنك موضع ترحيب وتقدير! وأن مدارس شيكاغو العامة ستكون أفضل بوجودك هنا! ونحن هنا لمساعدتك على الشعور بالأمان والدعم.