

"الحذرُ مع طفلك"

مساحة تنفس للوالدين و الطفل



مساحة تنفس للطفل و الوالدين

الخطوة الأولى: امنح نفسك فرصة للتجربة

الخطوة الثانية: تنفس

الخطوة الثالثة: امنح الطفل فرصة للتجربة

الخطوات الرابعة و الخامسة: التنفس و الجسد

مساحة تنفس للطفل و الوالدين

الخطوة الأولى: امنح نفسك فرصة للتجربة

(كيف حالي؟ ما الذي يحدث في الجسد, العواطف, الأفكار, نزعة التصرف والاحتياجات)

- جملة المساعدة: مهما يكن ما أشعرُ به الآن, لا بأس, لا بأس أن أشعرَ الآن بهذه الطريقة, أنا أستطيع التعامل معه..

الخطوة الثانية: تنفس: خذ ثلاثة أنفاس بشكلٍ واعٍ

الخطوة الثالثة: امنح الطفل فرصة للتجربة

(ما الذي سيمرُّ به الطفل؟ ما الذي سيشعرُ به؟ و ماذا ستكونُ احتياجاته/؟)

- جملة المساعدة: مهما يكن الذي تشعرُ به, لا بأس.. لا بأس بأن تكونَ هناك... أنا لستُ قادراً على تخليصك من توترك بشكلٍ دائم, ولكنني

أستطيع التواجد هنا بجانبك, مع التّوثر الموجود... أستطيع التّعامل مع ذلك...

الخطوة الرابعة (التنفس): تنفس بشكلٍ إراديّ

الخطوة الخامسة (الجسد): كن على درايةٍ بالجسم كلّهِ و أعضائه المتوتّرة



تعزيرُ الاستخدام

- تَهْيئةُ الوالدين لاستخدامِ مساحةِ النَّفْسِ
- تَهْيئةُ الوالدين بشكلٍ جيّدٍ و تدريبهم على استخدامها في المواقفِ الصعبة:
 - استخدامها قبل أو بعد الأوضاع المتوتّرة
 - استخدامها خلال حالاتِ التوتّر المُتوسّط
 - استخدامها دون توقّعاتٍ عن النَّاثير

أيُّ نوعٍ من المواقف المتوتّرة؟



عندما يختبرُ أحد الوالدين التّوتر بسبب:

- (1) سلوكُ الطّفل (مثال: البُكاء, رفضُ تناول الطّعام, صعوباتٌ في النّوم)
- (2) أفكارٌ مزعجة (مثال: الهوس, الأفكار السّلبية و القلق على الطّفل/الحمل)