

## اشاراتی به منظور مقابله با فشار روحی برای والدین و اطفال

از میهن پدری کوچ کردن و سپس در وطن غریب مقیم شدن باعث می شود که کلان ترین فشارهای روحی شروع شوند. جسم ما به این منظور خلق نشده است تا بتوانیم فشارهای روحی را زمان دراز طاقت بیاوریم. به همین علت نیز جسم ما علائم مشکلات بی خوابی، افسردگی، کسالت، نسیان، طپش قلب، تشویش، خاطرات عذاب آور یا خیالات مهمل را ایجاد می کند که دوار گونه در کله آدم می چرخند. مشقهای آرام شدن به اطفال و والدین کمک می کنند که آرامش و خیال راحت داشته باشند و از نو بتوانند نیرو و قوت بگیرند.

### رنگها را استنشاق کردن

رنگی (رنگ محبوب خودتان) را در پیش چشم به همراه احساس قشنگ و دلپذیر و خوب، مجسم کنید. تو اکنون چه رنگی را انتخاب می کنی/می بینی؟



حالا رنگی دیگر را در پیش چشم به همراه احساس چندش آور، مجسم کنید. تو اکنون چه رنگی را انتخاب می کنی/می بینی؟



یواش تنفس کن و آرام، هوا را داخل و خارج ریه ها کن. در هر بار تنفس کردن، احساس قشنگ و دلپذیری را مجسم کن. و دیگر اینکه، با هر رنگ زیبا، احساسات و افکار قشنگ را در ریه هایت موقع درون و برون کردن هوا جاری کن.

در موقع خارج کردن هوا از دهان، رنگ احساسات چندش آور و ناخوشایند را مجسم کن.

با هر بار تنفس کردن، احساسات و افکار ناخوشایند را از وجود خودت دور کن. این روش کمک می کند تا آرام و ساکن شوید. انسان می تواند در هر مکانی، مشق تنفس کند. در اتاق. در مطبخ. در موقع گپ زدن. نفس کشیدن در هر لحظه ای همراه ما است.

### حرکت کردن تاثیر خوب دارد: گربه آسوده خیال

حرکات تمرینی ذیل می توانند آرامبخش باشند و از وجود فشارهای روحی زندگی در بدن و مغز بکاهند.

طوری رفتار کن؛ انگار که تو یک گربه باشی که تازه از خواب بیدار می شود.

خمیازه وافر بکش. «میائو میائو» کن. سپس دستهایت را به سمت جلو دراز کن. رانهایت و کمرت را کش بیاور - کاملاً یواش مثل یک گربه - و آرام استراحت کن.

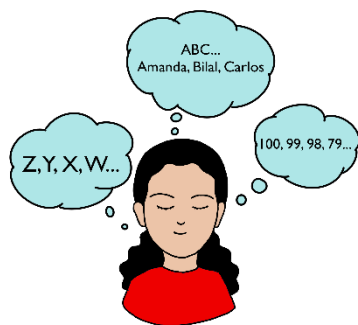




**حرکت کردن تاثیر خوب دارد: سنگ پشت در نور آفتاب و زیر باران**  
 حرکات تمرینی ذیل می توانند آرامبخش باشند و از وجود فشارهای روحی زندگی در بدن و مغز بکاهند.  
 طوری رفتار کن؛ انگار که تو یک سنگ پشت باشی. پیاده روی کاملاً طولانی کن.  
 باران شروع به باریدن می کند - زانو بزن و خودت را جمع و جور کن و به داخل لاک خودت برو. بعد از ده ثانیه، خورشید دوباره می تابد - سپس دستهایت را به سمت جلو دراز کن و همچنان پیاده روی کن.  
 این تمرین را تکرار کن تا احساس خوب و سرخوش داشته باشی. در حال پیاده روی نیز تمرین را مختوم کن.



**حرکت کردن تاثیر خوب دارد: پر مرغ و مجسمه**  
 حرکات تمرینی ذیل می توانند آرامبخش باشند و از وجود فشارهای روحی زندگی در بدن و مغز بکاهند.  
 طوری رفتار کن؛ انگار که تو پر مرغ باشی که در هوا شناور است. پرواز کن در فضا برای ده ثانیه. بلافاصله خودت را به یک مجسمه تبدیل کن و ساکت و بی حرکت بایست. کدام حرکت را نکن. بعد از پنج ثانیه دوباره شروع کن به گونه پر مرغ در فضا شناور شوی.  
 این تمرین را تکرار کن تا احساس خوب و سرخوش داشته باشی. تمرین را به گونه پر مرغ، آرام و ساده مختوم کن.

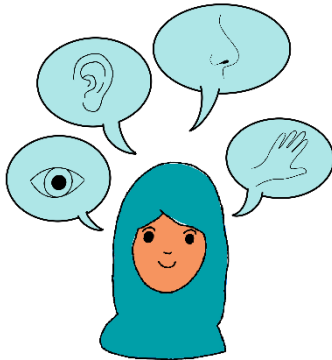


**در لحظه اکنون و این مکان بودن**  
 بعضی وقتها فکرها ناچیز یا خاطرات تلخ را به یاد می آوریم. همیشه مجبوریم که در باره چیزهای بد فکر کنیم. ما حتا گاهی وقتها دچار نسیان می شویم که الان در کجا هستیم.  
 چنانچه اینگونه اتفاقات پیش آید، می توان به کمک افکار خود با اجرای تمرینات ذیل، خیالات ناخوش را تار و مار کرد:

- تمام چیزهایی را که می بینی و رنگ مشترک دارند، نام ببر. سه چیز را که به رنگ آبی هستند، نام ببر. پنج چیز را که به رنگ زرد هستند، نام ببر.
- به اطراف و دور بر بگرد و قدمهایت را شمارش کن.
- چیزهایی را بر حسب حروف الفبا به ترتیب شمارش کن (اسامی، مواد خوراکی، مدل موترها و کذا.....)
- از رقم نمبر ده به گونه معکوس شمارش کن تا نمبر یک.

### در لحظه اکنون و این مکان بودن

بعضی وقتها فکرهای ناجور یا خاطرات تلخ را به یاد می آوریم. همیشه مجبوریم که در باره چیزهای بد فکر کنیم. ما حتا گاهی وقتها دچار نسیان می شویم که الان در کجا هستیم.



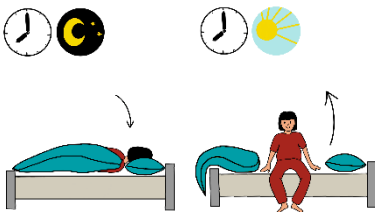
چنانچه اینگونه اتفاقات پیش آید، می توان به خود نشان داد که با اجرای تمرینات ذیل، ما فعلا و در لحظات حاضر امنیت داریم:

- با بانگ بلند یا در کله خودت فریاد بزن و بگو که تو در این لحظه با چشمان خودت می توانی همه چیز را ببینی.
- بگو با گوشهای خودت می توانی بشنوی.
- بگو با بینی ات می توانی بو کنی.
- بگو با انگشتانت می توانی احساس کنی.
- بگو که الان خودت در کجا هستی. در چه سرزمینی. در چه مکانی. در چه فضایی.

سرتاسر محیط اطرافت را دقیقا در پیش چشم بیاور و احساس کن. توجه کن که تو در این جا امن و امان هستی.

### مراسم خوابیدن

جسم آدمی به خواب مُحتاج است تا بتوان خستگیها را از تن به در کرد. بعضی وقتها دشوار بتوان به خواب رفت. از خاطر اینکه کلانسالان و اطفال بتوانند بخوابند، تدابیر ذیل کمک می کنند:



- تا می توانید در ساعت مُشخصی صبحها از خواب بیدار شوید. از این طریق، جسم شما می تواند مطابق آهنگ - روز/شب عادت کند و شبها خودکار گونه خسته شود.

همین رفتار موصوفه را هر روز، قبل از خوابیدن تکرار کنید. جسم آدمی از این طریق عادت می کند که حالا وقت خوابیدن است. به گونه مثال: قبل از خوابیدن برو دندانهایت را مسواک بزن. برای فرزندت حکایتی بگو. قصه قشنگی را قرائت کن. عبادت کن. آواز بخوان یا سرودی را زمزمه کن. کودکت را بغل کن.



مهم فقط این است: کار خوشایندی را اجرا کن. هر شب، چنین رفتاری را تکرار کن.

- نور گوشی تلفون، تبلت و تلویزیون باعث بیداری می شوند. سپس جسم آدمی تصور می کند که همچنان روز است. از همین خاطر مهم است که: سی دقیقه قبل از خوابیدن با گوشی تلفون یا تلویزیون بازی کرده نشود.

در صفحه اینترنتی ذیل می توانید به گونه مفتی، کثیری از معلومات را در باره امور صحه و آداب تعلیم اطفال به لسان خودتان پیدا کنید:

[www.savethechildren.ch/parents](http://www.savethechildren.ch/parents)