

DISASTER SHOCK

تقنية لتخفيف الصدمات

لكل الأعمار



الفنون التعبيرية

- 1) ارسم صورة تعبر عن إحساسك. كيف يبدو التوتر الذي يعتريك؟
- 2) قم بالرقص أو بتحريك جسمك بطريقة تعبر عن أحاسيسك. ما هو موقفك من التوتر الذي يعتريك؟
- 3) اكتب قصة أو قصيدة حول قلقك ومخاوفك. ما هو شكل التوتر الذي يعتريك؟
- 4) قم بالتعبير عن توترك باستخدام الملابس والوسائل المساعدة. كيف يظهر توترك بواحدة؟

قم بزيارة

www.disasterschock.com

للحصول على المزيد من الموارد

التنفس العميق

للکبار:

خذ نفساً ببطء وعمق عبر فمك لمدة: 2 - I.

الآن، احبس نفسك لثانيتين:
2 - I ثم أخرج النفس ببطء عبر أنفك لمدة
ثانيتين: 2 - I.

الآن، أعد الكرة، واستنشق الهواء لثانيتين:

2 - I، توقف عن التنفس لثانيتين: 2 - I،
أخرج النفس لثانيتين: 2 - I

الآن لنجعلها ثلاث ثوان:

شهيقي: 3 - 2 - I. توقف: 3 - 2 - I.
زفير: 3 - 2 - I. أعد الكرة.

واصل الآن التنفس بعمق لفترات متقطعة مدتها
3 ثوان حتى تشعر بالارتياح.

لمدة خمس دقائق، وسع من الفترات المتقطعة إلى
4، 5، أو 6 ثوان.
تذكر أن تتوقف إن أحسست بعدم الارتياح في أي
وقت. يمكنك استخدام هذه الطريقة كلما شعرت
بالتوتر.

للأطفال الصغار:

تخيل أن لديك قنينة فقاعات وعصا سحرية.

خذ العصا السحرية وفرق بها أكبر فقاعة مع
إدخال نفس عميق وإخراجه ببطء مع الفقاعة
للحصول على أكبر فقاعة ممكنة.

اطلب من الطفل القيام بذلك لمدة 3 دقائق.

