

مكان هادئ

أين تشعر بأكبر قدر من الاسترخاء؟

تخيل أنك هناك.

ماذا ترى؟

ماذا تسمع؟

هل هناك أي أنواع من الروائح أو المذاق أو الملمس؟

تذكر

- يمكنك استخدام مكانك الهادئ للشعور بمزيد من السلام خلال اللحظات العصيبة.
- اقض بعض الوقت في وضع تفاصيل مكانك الهادئ لجعله يبدو أكثر واقعية.
- استخدم مخيلتك وتجول في أرجاء مكانك الهادئ - لاحظ كل التفاصيل.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

معاً، يمكننا دعم الصحة النفسية لجميع الطلاب.
www.smho-smso.ca



التوتر والاسترخاء

اضغط يديك قدر الإمكان على شكل قبضة قوية استمر في ذلك لبضع ثوانٍ ثم دعهما تسترخيان.

ارفع كتفيك إلى أعلى حتى أذنيك واستمر في ذلك لبضع ثوانٍ ثم دعهما يسترخيان.

ادفع كعبيك إلى الأسفل نحو الأرض، واضغط أصابع قدميك واحتفظ بهذه الوضعية لبضع ثوانٍ ثم دع قدميك تسترخيان.

شد عضلات بطنك بأشد ما تستطيع واستمر في ذلك لبضع ثوانٍ ثم دعها تسترخي.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

معاً، يمكننا دعم الصحة النفسية لجميع الطلاب.
www.smho-smso.ca



التنفس الهادئ

ركز على بطنك، ربما بوضع يدك عليه.

تذكر

- يمكن لهذا النشاط أن يكون مفيداً قبل الخضوع لاختبار أو أي موقف مرهق.
- كلما مارست أكثر، كلما بدا ذلك طبيعياً أكثر!
- قبل النوم هو وقت مناسب للتمرين.

أثناء تنفسك بعمق من خلال أنفك، أرسل هذا النفس نزولاً إلى بطنك.

تنفس شهيقاً... اشعر بأن بطنك يتمدد وأن يدك التي عليه تتحرك إلى الخارج.

تنفس زفيراً... اشعر بأن بطنك ينقبض وأن يدك التي عليه تتحرك إلى الداخل.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

معاً، يمكننا دعم الصحة النفسية لجميع الطلاب.
www.smho-smso.ca



لحظة الامتنان

الشعور بالامتنان يجعلك أكثر
صبراً عندما تكون الحياة صعبة.

تذكر

- هذه طريقة رائعة لاختتام اليوم.
- حاول ممارسة ذلك بانتظام.
- كن ممتناً للأشياء الصغيرة (الزهور، الابتسامات، الشوكولاتة) والأشياء العظيمة (الأصدقاء، المياه النظيفة، الموسيقى).

فكر في شيء أنت ممتن بسببه.

احتفظ بذلك في ذهنك للحظة.

يمكنك اختيار كتابة تفاصيل لحظة امتنانك
في مفكرة أو مشاركتها مع شخص ما.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

معاً، يمكننا دعم الصحة النفسية لجميع الطلاب.
www.smho-smso.ca



لاحظ فقط

لاحظ 5 أشياء يمكنك رؤيتها.

لاحظ 4 أشياء يمكنك سماعها.

لاحظ 3 أشياء يمكنك
الشعور بها/لمسها.

لاحظ شيئين يمكنك شمهما.

لاحظ شيئاً واحداً يمكنك تذوقه.

تذكر

- مجرد الملاحظة هي مثال لممارسة التريسيخ.
- التريسيخ هو وسيلة لتركيز انتباهك على الأحاسيس التي تشعر بها في هذه اللحظة.
- من الجيد ممارسة التريسيخ في أي وقت ولكنه مفيد بشكل خاص عندما تسبب لك مشاعرك أو أفكارك التوتر.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

معاً، يمكننا دعم الصحة النفسية لجميع الطلاب.
www.smho-smso.ca



أنصت فقط

ابدأ بالتنفس العميق. إذا كنت تشعر بالراحة،
أغْمض عَيْنَيْكَ.

افتح أذنيك للأصوات البعيدة عنك.

أنصت لمدة دقيقة. ماذا تسمع؟

ركز الآن على الأصوات القريبة منك.

أنصت لمدة دقيقة. ماذا تسمع؟

ركز الآن على الأصوات الموجودة داخل جسمك.

أنصت لمدة دقيقة. ماذا تسمع؟



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

معاً، يمكننا دعم الصحة النفسية لجميع الطلاب.
www.smho-smso.ca



تخلص منه

اجلس بشكل مريح وخذ نفساً عميقاً.

استخدم أصابعك لتدليك الجزء العلوي
من رأسك بلطف.

فيما تستمر بالتدليك، حرك أصابعك نحو
جبهتك، وحاجبيك، وصدغيك، وحول
عينيك، ووجنتيك، وفكك. إذا لاحظت
وجود توتر في أي مكان - **تخلص منه**.

أخيراً دلك كل من الأذنين واختتم بسحب
شحمة أذنيك بلطف.

تذكر

- خذ وقتك لكل منطقة وخاصةً حيث
تشعر بتوتر أكثر.
- يمكنك تجربة هذه الطريقة على
يديك باستخدام حركة تدليك للتركيز
على الأصابع والإبهام وراحة اليد.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

معاً، يمكننا دعم الصحة النفسية لجميع الطلاب.
www.smho-smso.ca





تأكيدات الأصابع الأربعة

إختر أربع كلمات تجعلك تشعر
بالهدوء والثقة. قد تكون جملة
أو أربع كلمات فقط.

أمثلة: "أشعر أنني محبوب اليوم"
"أنا شخص مؤمن بنفسه"
"تنفس، أنصت، ابتسم، أحب"
"أستطيع التعامل مع هذا"

تذكر

• كلما قلت هذا لنفسك
أكثر يزداد شعورك بأن
ما تقوله صحيح.

ستتطابق كل كلمة تختارها مع إصبع في يدك.

عندما تقول تأكيدك بينك وبين نفسك، صل كل
من الأصابع بإبهامك.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

معاً، يمكننا دعم الصحة النفسية لجميع الطلاب.
www.smho-smso.ca

