

استخدام اليقظة الذهنية

اليقظة الذهنية هي الانتباه إلى اللحظة الراهنة. وهي عملية الوعي بالأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تحدث في داخلك، وضبط ما يحدث حولك.

من الأسهل أن تكون متيقظًا في حياتك اليومية عندما تمارسها بانتظام. والخبر السار هو أنه يمكن ممارستها في أي وقت! وكلما زادت ممارستك، كلما أصبح ذلك عادةً أسرع، وكلما هدأت استجابتك للتوتر بسهولة أكبر. توفر التطبيقات ومواقع الويب طرقًا سهلة لتجربة أنواع مختلفة من ممارسات اليقظة الذهنية، ويمكنك حتى ممارستها مع طفلك أو صديقك. وتشمل الطرق الأخرى للممارسة الانتباه عن كثب للتفاصيل أثناء اللعب مع طفلك أو المشي أو القيادة إلى المنزل أو ممارسة الرياضة. تُظهر الأبحاث أن اليقظة الذهنية يمكن أن تساعد في تقليل جميع أنواع التوتر، بما في ذلك التوتر تربية الأطفال.



يمكن أن تساعد تمارين اليقظة الذهنية في تقليل الاستجابة للتوتر. كما يمكن أن تؤدي ممارسة اليقظة الذهنية كل يوم إلى تحسين صحتك وطفلك الجسدية والعاطفية.

قد يواجه الأطفال الذين عانوا من تجارب الطفولة السلبية (ACEs) صعوبة في العودة إلى حالة الاسترخاء بمجرد أن يصبحوا متوترين. ولعل إحدى الإستراتيجيات السهلة التي يمكنك تعليمها لأطفالك هي التنفس من البطن، ويمكنك أيضًا تجربتها بنفسك:

- اجلي الطفل يجلس أو يستلقي.
- اجعل الطفل يضع إحدى يديه على بطنه واليد الأخرى على صدره.
- اشرحي له على نفسك كيفية الشهيق من الأنف والشعور بارتفاع البطن.
- تنفسي بالزفير من الفم واشعري بالبطن ينخفض.
- استمري في شرح هذا التنفس العميق على نفسك حتى يفهم طفلك.
- كرري ذلك من ثلاث إلى خمس مرات.
- اجلي الأمر ممتعًا من خلال التظاهر بنفخ شمعة أو أنك تنفخين بالونًا أثناء الشهيق والزفير. ويمكنك أيضًا أن تجعل طفلك يحمل دمية محشوة على بطنه ويراقبها وهي تتحرك لأعلى ولأسفل بينما يتنفس بعمق. يمكن أن يساعد «الرفقاء في تمرين التنفس» هؤلاء الأطفال على رؤية كيف يبدو التنفس العميق والشعور به، بحيث يتذكر دماغه وجسده. وسيساعد ذلك على جعل تمارين اليقظة الذهنية والاسترخاء التنفسي عادة صحية مدى الحياة.

يمكن أن تكون تمارين التنفس إضافة لطيفة إلى روتين ما قبل النوم لطفلك. حثي طفلك على محاولة التنفس بعمق عندما يشعر بالتوتر أو القلق. كوني قدوة حسنة من خلال فعل ذلك بنفسك، واشرحي له على نفسك كيفية أخذ نفس عميق عندما تكوني متوترة. على سبيل المثال، يمكنك القول: «أنا محبطة للغاية بسبب زحمة المرور تلك. لكنني لا أستطيع تغيير ذلك. أرجوك ساعدني على تهدئة جسدي وعقلي بأخذ ثلاثة أنفاس عميقة معي.» بعد ذلك، تحدثي مع طفلك عن شعوره. قد يكون هذا «أمرًا رائعًا، لقد كنت مستاءً جدًا، لكن بعد أن أخذت ثلاثة أنفاس عميقة أشعر بأنني أفضل بكثير الآن.»

المصادر

American Academy of Pediatrics. (2017). Just breathe: The importance of meditation breaks for kids. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Just-Breathe-The-Importance-of-Meditation-Breaks-for-Kids.aspx> نقلًا عن
Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
Khouri, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. J Psychosom Res, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
Murray, D. W., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2016). Self-regulation and toxic stress Report 4: Implications for programs and practice. OPRE Report # 2016-97. https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf نقلًا عن واشنطن العاصمة

