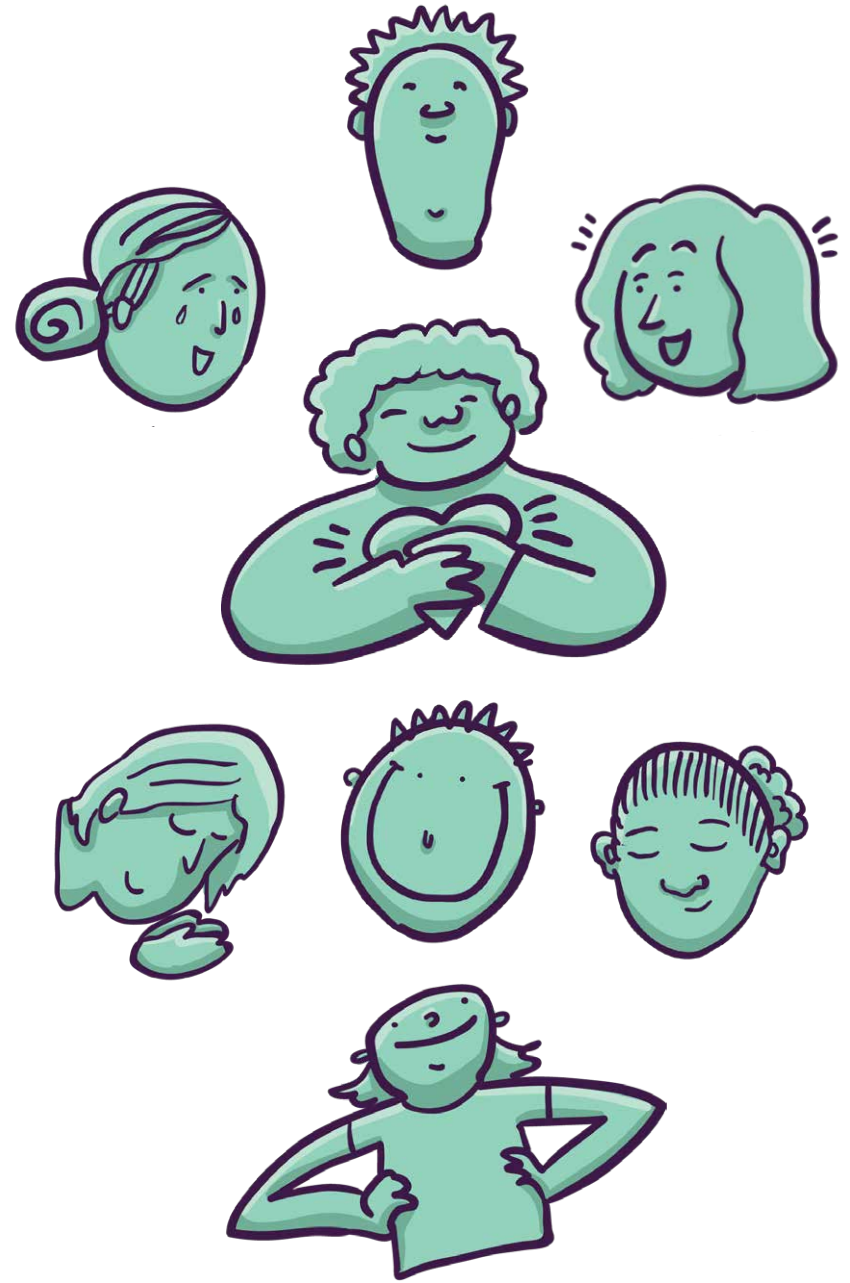


مُورِض



www.kazzum.org/grounded
vimeo.com/showcase/7645159

- 1 عمل اشعة للجسم
- 3 5, 4, 3, 2, 1.....
- 5 التنفس باستعمال اليد.....
- 7 عندما تكون فى الماء.....
- 8 التهذئة باشياء اخرى
- 9 فكر فى مكان تستريح فيه نفسيا
- 10 العطف.....
- 11 العناق.....
- 12 الضحك بصوت على
- 14 النشاط فى الخلاء.....
- 15 الرقص.....

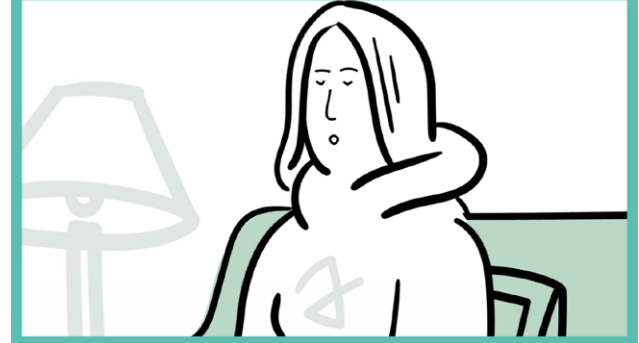


BODY SCAN

عمل اشعة للجسم



اجلس ياسترخاء وافتح عينيك وخذ نفس او
اتنين بعمق من انفك واخرجهم من فمك



عندما تخرج النفس من فمك اغلق عينيك
واجعل نفسك يعود طبيعي وحس بثقل او
وزنك على الكرسي او على الارض



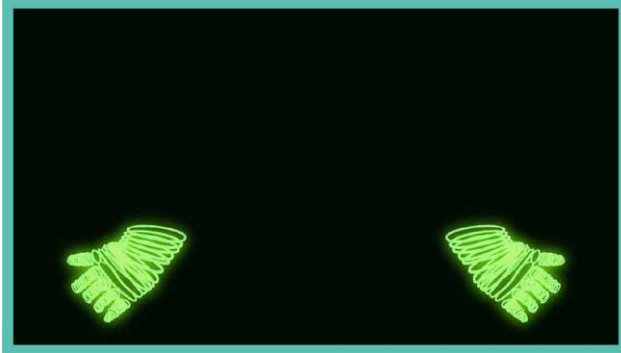
سوف نبدأ عمل اشعة لجسمك من الراس
وحتى اصابع رجلك



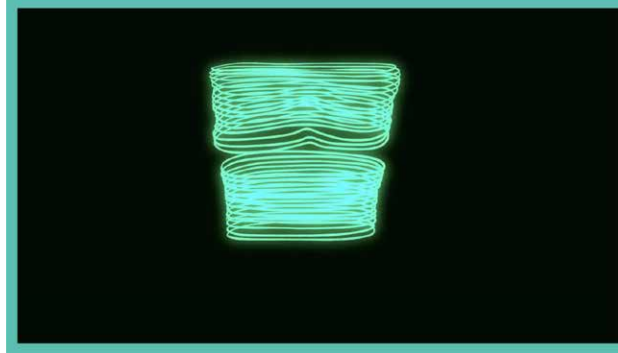
ابدا بملاحظة ماذا يشعر وجهك وفك اسنانك
ورقبته



اشعر باكتافك ووزراعيك



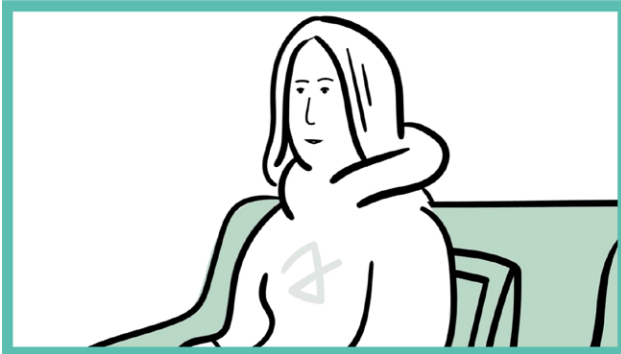
خلى بالك من كف يديك واصابعك



شعورك بصدرك وظهرك ومعدتك والحوض



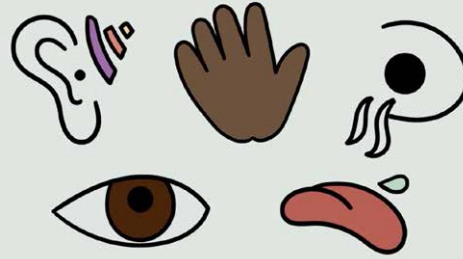
المس كعبك ورجلك واصابع رجلك



لاحظ مكان وجود رجلك وافتح عينيك ببطى
عندما تكون جاهز

GROUNDING TECHNIQUE

هذه الطريقة ستمر بالخمس حواس



ستساعدك على الاسترخاء وتساعدك على
المرور من الاوقات الصعبة



خذ نفس عميق وكن مستعد للبدأ

NAME 5 THINGS YOU



انظر حولك على 5 اشياء وقول اسمائهم
بصوت عالي

NAME 4 THINGS YOU



انتبه الى الى جسمك وفكر في 4 حاجات
حاسس بيهم وقولهم بصوت عالي

NAME 3 THINGS YOU



استمع الى 3 اصوات وقولهم بصوت عالي

NAME 2 THINGS YOU



قول اسم حاجتين انت شاممهم وممكن
تتحرك لمكان اخر لو مش شامم حاجه قول
اسم 2 من روائحك المفضله

NAME 1 THING YOU



قول اسم حاجه دوقتها ولو ماكنتش دوقت
حاجه قول الطعم المفضل عندك



خد نفس عميق علشان ننهى الاختبار

التنفس باستعمال اليد

OPEN HAND
BREATHING

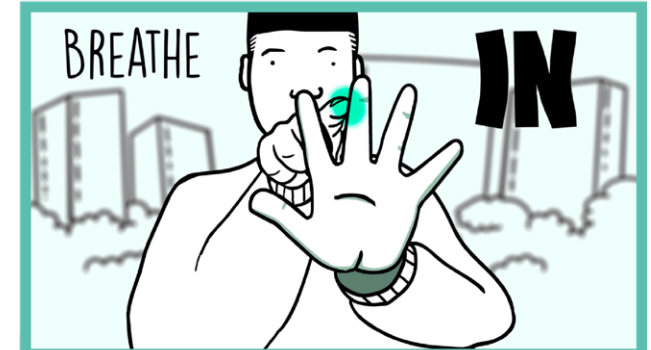
التنفس باستعمال اليد



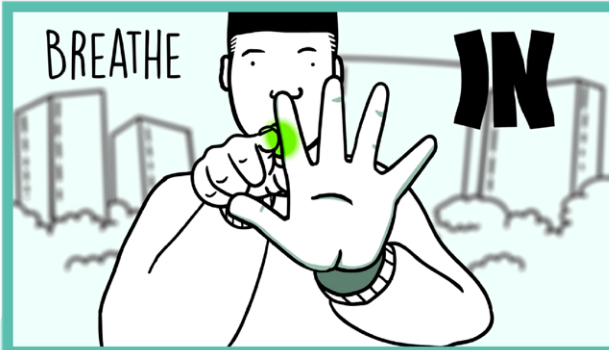
افتح ايديك امامك



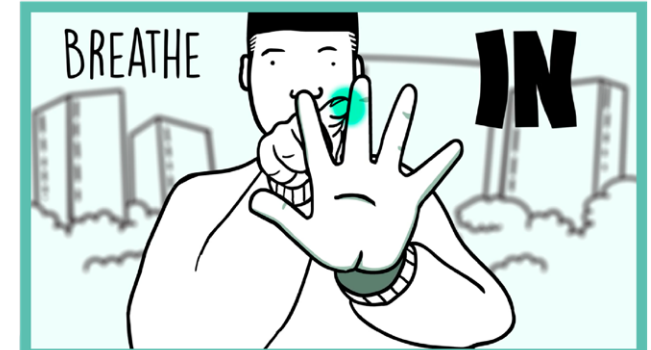
اقفل انفك بصباع يدك الاخرى وتنفس من
خلال الطرف الاخر للانف



ابداً في محاولة النظر الى خلف الابهام وخرج
النفس من بقك وانظر الى



تنفس وانت تنظر الى مؤخرة الابهام واخرج
النفس وانت تنظر الى مقدمة الابهام



استمر حتى تستطيع ان ترى كل اصابعك



لعد ان تنتهى اخبرنا حاسس بايه وايه الفرق
قبل وبعد التمرين



كرر التمرين

عندما تكون فى الماء



عندما تكون فى الماء



الماء يعطيك فوائد جسدية ونفسية- مجرد ان ترى او تلمس الماء تتحسن حالتك النفسية ويساعدك على الاسترخاء



حاول ان ترش الماء على وجهك او ان تستحم بالماء



او تقضى وقت بجانب بحيرة او نهر او ان تعوم او ترقص تحت المطر



حاول ان تشارك فى معركة بالماء فى الخارج ولاحظ مدة المرح التى تقضيها



لاتنسى ان تشرب كثير من الماء لتحقق حياة صحية وتمنع جفاف جسدك

CALMING OBJECTS

التهدئة باشياء اخرى



هل هناك اشياء تجعلك تشعر بالاسترخاء حين تمسكها



ربما يكون شئى يحمل لك زكريات سعيدة او يبيذكرك بشخص تحبه مثل صورة او قطعة ذهبية او لعبة



ومن الجائز ان يكون شئى يهيك او تسد للمسه كحجر مثلا او لعبة او تخرج فقاقيع من فمك



حاول ان تكون صندوق للاسترخاء تملئه باشياء تحبها

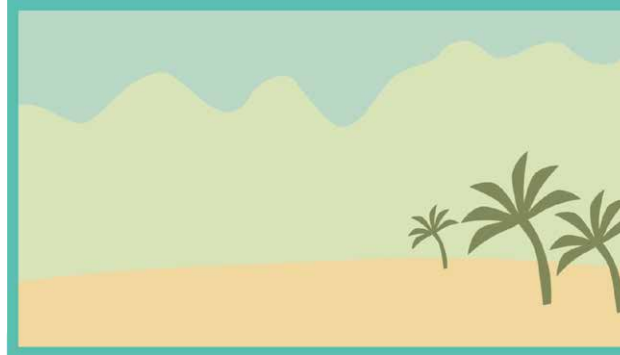


عندما تشعر بالقلق او الاضطراب احضر هذا الصندوقوالعب بالاشياء الموجودة به لتساعدك على الاسترخاء

فكر فى مكان تستريح فيه نفسيا



فكر فى مكان تستريح فيه نفسيا



قد يكون مكان عشت فيه من قبل او قد يكون مكان فى خيالك



قد تكون فيه لوحده او مع احد يهملك



تخيل نفسك فى هذا المكان هادي ومرتاح



ماذا تشم - ومذا تذوق
ماذا تستطيع ان ترى - ماذا تسمع - كيف
تشعر -



كل ماتشعر باحاسيسك كل ما احاسيسك
تشعر بك

Acts of Kindness

العطف



عندما تعطف على احد فانك تسعده - لكن هل تعلم ان ذلك سوف يسعدك انت ايضا



اذا شاهدك احد تعطف على شخص اخر فمن الممكن ان يسعد هذا العمل هذا الشخص



حاول ان ترسل رسالة جميلة لصديق او ترسم صورة جميلة لجارك او قدم كباية شاي لاحد



بامكانك ان تنشر السعادة حولك

HUGS

العناق



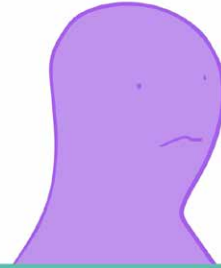
اثبتت الدراسات ان العناقيساعد فى تقليل القلق النفسى والالام ويزيدك سعادة



لان عند العناق يفرز جسم الانسان كماويات ايجابية عند العناق مع شخص اخر



جرب ان تحضن شخص تحبه او حيوان اليف او لعبة او حاول حتى ان تحضن نفسك



لاحظ كيف تشعر قبل الحضن وبعده

Laughing outloud

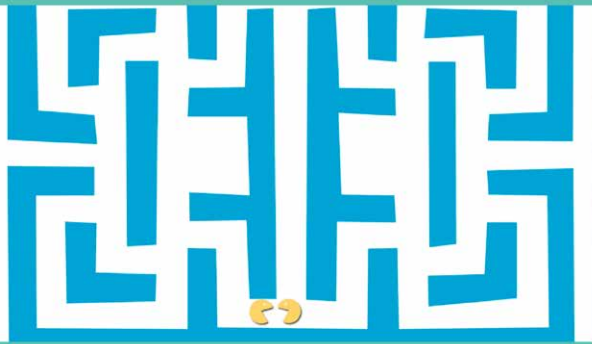
الضحك بصوت عالى



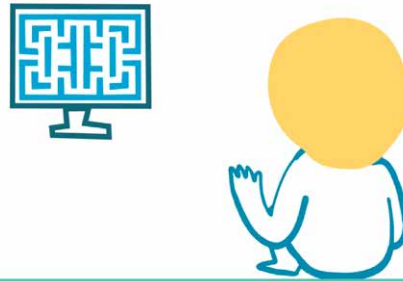
هل تعلم ان الضحك يحسن من انشطة وحيوية الاجهزة داخل جسدك ويساعدك على الاسترخاء



هناك طريقة تزيد من هذا الاحساس - ان تكتشف وتذكر كل الاشياء التى تجعلك تضحك



ان تجد اشخاص تضحك معهم وتتواصل معهم



او تشاهد فيلم مضحك او تتذكر زكريات مضحكة



من اجمل الاشياء ان تنهى يومك بالتفكير فى شىء اضحكك وان تتمتع بهذا الاحساس



متى مان اخر وقت ضحكت فيه بصوت عالى



النشاط فى الخلاء



ممارسة نشاط فى الخارج ويفضل فى حديقة او مكان به اشجار او نجيل اثبت ان له تاثير جيد على الحالة النفسية والجسدية



النشاط فى الخارج يجعلنا نشعر بسعادة وصحة جيدة ومفيد للعقل ويجعل التعامل مع الاخرين سهل



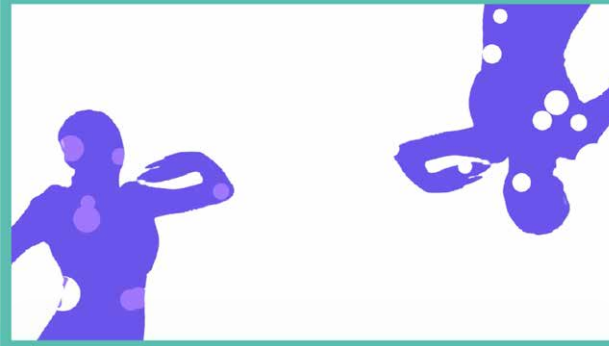
من الاشياء الممتعة - الذهاب الى الحديقة او ركوب عجلة او تسلق شجرة او تجميع اشياء تحبها



اذالم تستطع الخروج للخلاء فيمكنك الاعتناء بنبات او النظر الى السحاب - التواصل مع الطبيعة يساعد على الاسترخاء

DANCING

الرقص



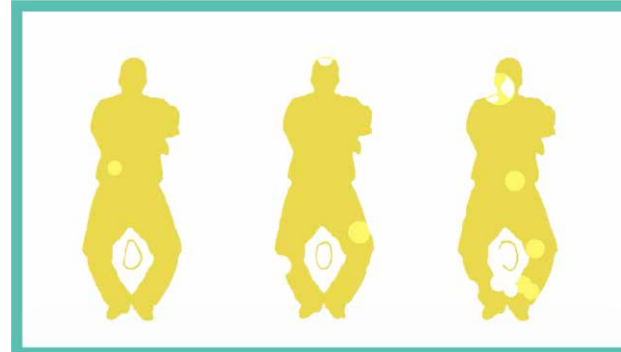
تستمع كثيرا بالرقص لمدة عشر دقائق على اغنية تحبها



يمكنك ان ترقص رثبتك المفضلة او تتعلم حركة جديدة او ابتدع رقصة غريبة تجعل الاخرين يضحكون



ارقص بسرعة او ببطئ او تحرك مع موسيقى لم تسمعها من قبل



تجارب حركات مختلفة يساعد على تنبيه وايقاظ العقل ويساعدك على التركيز



www.kazzum.org/grounded

vimeo.com/showcase/7645159



SUPPORTED BY
MAYOR OF LONDON



Supported using public funding by
**ARTS COUNCIL
ENGLAND**

East End
COMMUNITY FOUNDATION

