

تمرين

بعد التعرّض لصدّات الحياة، قد تشعر أحياناً بأنك لست على ما يرام. وقد تقوّدك هذه الأفكار والمشاعر إلى تجنّب أماكن أو أشخاص أو أصواتٍ أو حتّى بعض الأفكار والمشاعر، كما قد تؤثّر في ردود فعلك الفسيولوجيّة.

للمساعدة على التكيّف مع هذا الأمر، سنجرّي هذا التمرين، ويسمّى خُطة الأمان. الهدف من هذا التمرين هو وضع خُطةٍ لنساعدنا على تهدئة خواطرنا وردود فعلنا في الأوقات الصعبة؛ لأنّ من الصعب علينا أن نتخذ قراراتٍ أو أن نسلّك سلوكًا صحيحًا عندما نمُر بتلك الأوقات.

يمكنك أن تؤدّي بهذا التمرين وحدك، أو بمساعدة أشخاص يهتمّون بك وبسلامتك، وتذهبُ إليهم إذا كنت تحتاج إلى مساعدة، كأفراد العائلة والأصدقاء والمعلّمين. المطلوب هو أن تحاول الإجابة عن هذه الأسئلة باستخدام الكلمات أو الرسوم. وفي نهاية المطاف، ستتكوّن لديك خُطة الأمان، وعليك فقط أن تتبّعها لتهدئة نفسك وإعادتها إلى وضعها الطبيعيّ.

تذكّر أنّك لست وحيدًا. من المهمّ أن يكون لديك مكان آمنّ تذهبُ إليه لتشعر بالأمان، ومجموعة داعمة أو مساندة عند الحاجة كي تتكلّم إلى أفرادها عندما تمرّ بأوقاتٍ صعبة. احتفظ بهذه الخُطة التي ستحتاج إليها عندما تمرّ بأوقاتٍ صعبة. المرّة المقبلة وعندما تشعر بأنك لست على ما يرام، تذكّر أن تذهب إلى الأماكن التي تُشعرك بالأمان، وتحدّث إلى الأشخاص الذين يُشعرونك بالأمان.



١- اكتب اسمك أو ارسم
صورة لنفسك.

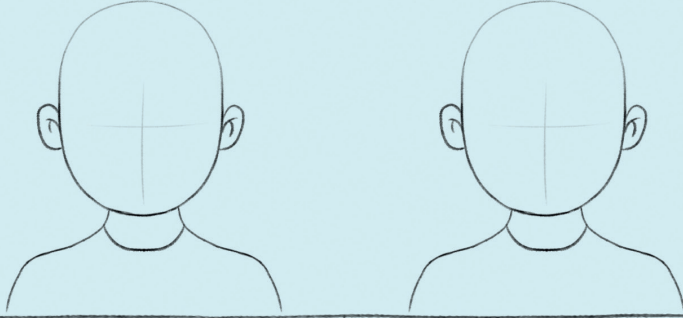



٣- الأماكن والأشخاص والمواقف
والأفكار والمشاعر التي تجعلك
تشعر بعدم الأمان/أو أنك لا
تسيطر على نفسك هي:



٢- الأماكن والأشخاص والمواقف
والأفكار والمشاعر التي تجعلك
تشعر بالأمان هي:





<hr/> <hr/> <hr/> 	<hr/> <hr/> <hr/> 	<p>٤- حدّد نظامك للدّعم وذلك بكتابة الأسماء أو رّسم صور جميع الأشخاص الذين يدعمونك ويساعدونك في الحفاظ على سلامتك. يمكنك أيضاً تضمين أرقام هواتفهم أو معلومات الاتّصال بهم.</p>
		<p>٥- اكتب نوع الدّعم الذي يمكن أن يقدّمه كلُّ شخصٍ لك، أو نوع المشكلة التي قد تذهب إليها في حالة طلبك للمساعدة.</p>



