

تقنيات التواصل مع الحاضر

تقنية التواصل مع الحاضر هي نوع من استراتيجيات التعايش التي نختار القيام بها عمداً حينما نختبر ضغطاً أو مُفجلاً أو ارتجاع ذاكرة، من أجل مساعدتنا على إعادة تواصلنا مع اللحظة الحاضرة (الزمان والمكان الحاضرين) و/أو جسداً.

البدنية

التمرين أ

1. اجلس مستقيماً وتنفس من أنفك لمدة 4 ثواني. عدّ 4 ثواني ببطء في رأسك. انتبه إلى جسدك بينما تمتلئ رئتيك بالهواء.
2. إحبس نَفْسَكَ لمدة 4 ثوانٍ أخرى.
3. أخرج الهواء عن طريق فمك لمدة 4 ثواني. انتبه إلى جسدك بينما يُخلى الهواء من رئتيك.
4. إحبس نَفْسَكَ لمدة 4 ثوانٍ أخرى.
5. أعد التمرين حسب الحاجة.

التمرين ب

أورد ما يلي، صمناً في رأسك أو بصوتٍ عالٍ: 5 أشياء تراها، 4 أشياء تسمعها، 3 أشياء تشعر بها على جلدك، شيئين تشم رائحتهما وشيء واحد تتذوقه.

التمرين ج

ملاحظة الفرق بين قبض الجسم وإرخائه مهمة خلال هذا التمرين بأكمله.

1. استنشق وشدّ على أصابعك من خلال مَدِّهم إلى أقصى درجة تستطيعها. افعل هذا لمدة 5 ثواني، ثم أخرج نَفْسَكَ وارخ أصابعك.
2. استرخ لمدة 10 – 20 ثانية.
3. أقبض يديك، ثم ارخها.
4. أقبض ساعديك، ثم ارخهما.
5. أقبض ذراعيك، ثم ارخهما.



العقلية

التمرين أ

عدّ تنازلياً من 100 بلغتك الأولى و/أو بالإنجليزية.

التمرين ب

قل الأبدية تنازلياً بلغتك الأولى و/أو بالإنجليزية.

التمرين ج

أكملُ أحجية (مثل الكلمات المتقاطعة، سودوكو، البحث عن الكلمات أو المتاهات).

التمرين د

كرّر جملة مطمئنة لتذكّر نفسك أنك بأمان في تلك اللحظة.
ابتكر جملة مطمئنة مستخدماً النموذج التالي:
اسمي _____ . أنا في أمان حالياً. أنا في الحاضر، وليس في الماضي أو المستقبل. أنا موجود في
_____ . تاريخ اليوم هو _____ . أنا بأمان هنا حالياً.

التمرين هـ

العب لعبة تصنيفية مع نفسك. مثلاً، أورد:

- أشياء لها صلة بلون
- بهارات أو أعشاب
- أصناف مشروبات ساخنة/باردة
- مأكولات مصنوعة من خضار أو فاكهة معينة (مثل الباذنجان أو الموز)



المهدئة

التمرين أ

أصغ إلى قائمتك الموسيقية المفضلة، فقد يكون هذا شيئاً يريحك ويهدئك و/أو يجعلك تشعر بالسعادة.

التمرين ب

اشرب مشروباً دافئاً ببطء مع التأكيد على تذوق كل رشفة.

التمرين ج

أمض وقتاً مع شخص يُشعرك بالأمان.

التمرين د

تناول ببطء وجبة خفيفة من اختيارك، مع تذوقها والانتباه إلى نكهتها وقوامها.

التمرين هـ

مارس التلوين المُدرّك.

فيما يلي رابط لكتاب تلوين للناجين والداعمين، أنشأه _____ وَرَوَّده بالرسوم
_____ :

