

صندوق الاسترخاء

الفئة العمرية المستهدفة: الفتيات من ١٣-١٧

الهدف:

تعليم ابنتك كيفية التحكم بمشاعر الغضب والتوتر والقلق والاكتئاب، والترويح عن النفس عند المرور بالمواقف التي تسبب هذه المشاعر.

الخطوات:

١. اشترى لابنتك صندوق باللون الذي تفضله.
٢. دعيها تضع حاجياتها التي تساعد على الاسترخاء، مثل: كوبها المفضل، علبة من الشاي الذي تفضله، مذكراتها الخاصة، الكتب أو الروايات التي تحبها، صورة عائلية تفضلها، شموع، بطاقتها المفضلة، نوع الشوكولاتة التي تحبها، لعبة ورق تستمتع بها، كيس معطر برائحة تحبها كالليمون، كرة الضغط أو التوتر ... أو غيرها وضعيه في غرفتها.
٣. عند مرور ابنتك بوقت يشعرها بالتوتر (الاختبارات الدراسية، شجارها مع إحدى صديقتها) قومي بتهدئتها قليلاً وأعطها الصندوق وشرحي لها أهمية أخذ فترة من الراحة الذهنية باستخدام الأشياء المتواجدة فيه لمدة معينة (نصف ساعة-ساعة) وبعدها تعود لتفكر بحل للموضوع الذي أزعجها، وجربي معها هذه الطريقة لمدة شهر أو شهرين حتى تعتاد عليها بنفسها.

