



مجموعة من أنشطة اليقظة الذهنية (الصفاء الذهني) للأطفال من عمر 3 إلى 5 سنوات

لقد خلقت جائحة COVID-19 الحالية جواً من عدم اليقين والخوف والروتين المعطل للأطفال والعائلات، ووضعهم في مواقف صعبة. يمكن أن تساهم هذه العوامل وغيرها في التوتر والقلق، خاصةً بالنسبة للأفراد الأصغر سناً في مجتمعنا. اليقظة الذهنية هي إحدى الخيارات التي يمكن أن تساعد الأطفال والعائلات على تهدئة مخاوفهم، وتهدئة أنظمتهم العصبية جسدياً، والتعامل بشكل أفضل مع إجهادهم.

يتم تعريف اليقظة الذهنية بشكل عام على أنها نوع من الوعي يتم تنميته من خلال الانتباه المتعمد للحظة الحالية بطريقة منفتحة وفضولية ومن غير إطلاق حكم. حيث تم ربط ممارسات اليقظة الذهنية بتحسين النتائج الاجتماعية والعاطفية وتحسين النتائج الأكاديمية والنجاح على المدى الطويل والرفاهية. تساعدنا ممارسة اليقظة الذهنية على إدراك أفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية عند ظهورها، وملاحظة ما نشعر به ونفكر فيه دون إصدار أحكام حيث يمكن أن تحدث لحظات اليقظة الذهنية كل يوم وفي أي وقت وفي أي مكان.

ملاحظات قبل البدء بتنفيذ الأنشطة¹:

- بعض الأنشطة التالية أكثر تقدماً من غيرها. سواء أكنت معلماً أو ميسراً أو أباً أو أمّاً أو مقدم رعاية يرجى اختيار الأنشطة التي تعتقد أنها أفضل للأطفال الذين تخطط لاستخدامها معهم ومراعاة تكييف الأنشطة عند الحاجة
- من الأفضل إجراء أنشطة اليقظة الذهنية أدناه في مكان هادئ خالٍ من المشتتات، وتأكد من أن تعليماتك واضحة وجذابة للأطفال الذين تعمل معهم.

¹ This collection of mindfulness activities has been collated by Kelsey Dalrymple, expert in Early Learning Programmes in Emergencies, for Plan International. It draws together existing open source resources, adapting these for COVID. Contact kelsey.a.dalrymple@gmail.com for more information. Photo courtesy of Plan International Tanzania

- قد يستغرق الأمر عدة مرات حتى يتعلم الأطفال ويفهموا ويكونوا قادرين على ممارسة أنشطة اليقظة الذهنية وهذا طبيعي، وفي هذه الحالة لا تثبط عزيمتك إذا كان من الصعب على الأطفال التركيز وممارسة الأنشطة. ابق هادئاً ومنفتحاً ولا تصدر أحكاماً. يطلق عليه "ممارسة" اليقظة ، وليس اليقظة "المكتملة"

النشاط الأول: التنفس الأساسي

- ✓ ادعُ الأطفال للجلوس أو الاستلقاء في وضع مريح.
- ✓ شجعهم على وضع يد على بطنهم ويد واحدة على صدرهم.
- ✓ اسأل الأطفال عما يحدث لأيديهم عندما يتنفسون وماذا يحدث عند الزفير .
- ✓ اطلب منهم الاستمرار في التركيز على تحريك أيديهم جنباً إلى جنب مع أنفاسهم لبضع مرات.
- ✓ اسأل الأطفال كيف جعلهم يشعرون بالتركيز على أنفاسهم.

تكييف النشاط الأول: التنفس بألوان قوس قزح

- ✓ عند ممارسة التنفس مع الأطفال اجعلهم يضعون أيديهم فوق رؤوسهم. وعندما يتنفسون يمكنهم رفع أيديهم نحو السماء، وعندما يتنفسون يمكنهم تقويس أيديهم لأسفل على جوانبهم ورسم قوس قزح وهمي فوق رؤوسهم.

تكييف النشاط الأول: تنفس المطر

- ✓ عند ممارسة التنفس مع الأطفال اجعلهم يضعون أيديهم أمامهم مباشرة بشكل موازٍ للأرض.
- ✓ أخبرهم أن يفكروا في أنفسهم كغيوم كبيرة، وعندما يتنفسون فإنهم يمتصون الكثير من الماء، مع التأكيد أنهم عندما يتنفسون يمكنهم تحريك أصابعهم متخيلين أن المطر يتساقط منهم.

تكييف النشاط الأول: تنفس الصديق

- ✓ تأكد من أن كل طفل لديه جسم خفيف مثل ورقة أو عصا (أو لعبة طرية إذا كنت تفعل ذلك في المنزل).
- ✓ ادعُ الأطفال إلى الاستلقاء ووضع الجسم الخفيف على بطونهم.
- ✓ اسأل الأطفال عما يحدث للجسم عند الشهيق والزفير .
- ✓ اطلب منهم الاستمرار في التركيز على أنفاسهم والشيء لبضع مرات.
- ✓ اسأل الأطفال كيف جعلهم النشاط يشعرون .

ملاحظة:

- إذا كنت تستخدم أدوات الصف، فتأكد من تنظيفها وتطهيرها بين كل استخدام.
- قد يواجه الأطفال بعض المشاكل في موازنة العناصر الموجودة على بطونهم مما يجعلهم يضحكون ويضحكون، هذا كله جزء من المتعة ومن المحتمل أن يتقنها الأطفال بعد بضع مرات من التنفس.

النشاط الثاني: تنفس كحيوان

- ✓ اطلب من الأطفال التفكير في بعض الحيوانات.
- ✓ عيّن إجراء للقيام به عند تمثيل كيفية تنفس الحيوان المقترح. على سبيل المثال: إذا كان الحيوان فيلا فيمكنهم عند الزفير أن يمدوا ذراعهم لتقليد جذع الفيل. إذا كان الحيوان أسدا فيمكنهم رفع أيديهم مثل الكفوف والذفير مثل الزئير.
- ✓ بعد أخذ بعض الأنفاس مثل حيوانا واحدا، ثم اسأل الأطفال عن المكان الذي يشعرون فيه بالتنفس في أجسادهم.
- ✓ كرر مع حيوانات مختلفة مع أخذ اقتراحات من الأطفال حول الإجراءات التي يجب عليهم القيام بها.

النشاط الثالث: كرة الشاطئ (الكبيرة) للتنفس

- ✓ اطلب من الأطفال الانتباه إلى أنفاسهم، وشجعهم على التركيز على ارتفاع معدتهم وصدرهم وهبوطهما أثناء التنفس بشكل طبيعي.
- ✓ وضح ما يلي مع الأطفال:
 - أ- عندما تتنفس اشبك أصابعك وارفع يديك لأعلى وحولك كما لو كان لديك كرة شاطئ (كبيرة) بين ذراعيك وبتنك (راحة اليد تواجه نفسك).
 - ب- عند الزفير ادفع ذراعيك ويديك لأسفل مع إبقاء أصابعك متشابكة (الكف في مواجهة الأرض).
 - ت- أثناء الشهيق ضع يديك فوق رأسك مع بقاء أصابعك متشابكة (راحة في مواجهة السماء).
 - ث- أثناء الزفير افتح أصابعك وانزل ذراعيك ببطء من جانبيك.
- ✓ كرر هذا مع الأطفال جميعا معا لبضع مرات.
- ✓ اسأل الأطفال عن شعورهم بعد النشاط.

النشاط الرابع: ابتسم و اهتز

- ملاحظة: يستند هذا التمرين إلى النمذجة من خلال مقدم الرعاية/ الميسر ثم تنفيذ النشاط من خلال الأطفال
- ✓ يبدأ هذا التمرين بالبدا في تحريك أطرافك ببطء، هز أصابع يديك وقدميك.

- ✓ ابدأ تدريجياً في إحداث مزيد من الحركة في أجزاء أكثر من جسمك، ابدأ بتحريك ذراعيك وساقيك، ثم ابدأ ربما بتحريك رأسك، وأرجحة ذراعيك ورجليك.
- ✓ ارسم الابتسامة تدريجياً على وجهك بينما تحصل على مزيد من الحركة في جسمك بالكامل، وربما تقفز لأعلى ولأسفل قليلاً، وربما تنحني لأعلى ولأسفل وترقص قليلاً. ثم توقف ببطء وخذ نفساً عميقاً وزفيراً عميقاً.
- ✓ كرر التجربة عدة مرات حسب الرغبة.
- ✓ اشرح التمرين للأطفال ثم افعله معهم لبضع مرات.
- ✓ من المتوقع أن يكون هذا النشاط ممتعاً وسخيفاً ولكي تعرف رأيهم أكثر، اسأل الأطفال عن الأحاسيس الجسدية التي يشعرون بها في أجسادهم.

النشاط الخامس: جرة / زجاجة العقل

- ✓ املاً جرة/ زجاجة بالماء الصافي ثم ضع الجليتر والأوساخ والرمل وما إلى ذلك في الزجاجة.
- ✓ اطلب من الأطفال أن ينظروا إلى الجرة/ الزجاجة واسألهم عما يرونه.
- ✓ رج الجرة/ الزجاجة واسأل الأطفال عما حدث وما الذي تغير داخل الزجاجة.
- ✓ اطلب من الأطفال التركيز على ما يحدث في الجرة/ الزجاجة لمعرفة الوقت الذي يستغرقه البريق والأوساخ والرمل وما إلى ذلك حتى يستقر في القاع.

ملاحظة:

ليس عليك الانتظار حتى تستقر كل محتويات الجرة/ الزجاجة لإنهاء التمرين. فالهدف الأساسي هو مساعدة الأطفال على التركيز على شيء ما لمدة دقيقة أو دقيقتين، والتفكير فيما يرونه وكيف يجعلهم ذلك يشعرون.

النشاط السادس: اليقظه في الطبيعة

استخدم النص التالي لمساعدة الأطفال في تمرين التخيل:

عندما نخرج يمكننا أن نرى ونشعر بالعديد من الأشياء الرائعة. أشياء مثل الأشجار والرياح والسحب والشمس. من نواح كثيرة نحن مثل هذه الأجزاء الجميلة من الطبيعة، وفي هذا التمرين سنكون مثل الشجرة والرياح والشمس. جسدينا مثل الشجرة، إنها تنمو وهي قوية. أنفاسنا مثل الرياح، يتدفق إلى الداخل والخارج. والشمس مثل الجزء الدافئ واللطيف منا. فلنخفض أو نغلق أعيننا ونجلس طويلاً مثل الشجرة. نمد أيدينا للخارج ونمد أصابعنا مثل الأغصان والأوراق. دعونا نضغط أصابعنا معاً ثم نتركها ونشعر بها وهي تهتز كما لو كانت تهب في مهب الريح.

والآن، مع هبوب الرياح فلنكن مثل الريح ونأخذ نفسين كبيرين وبطيئين. نتنفس . . . والزفير ينفث الريح. نتنفس . . .
والزفير ينفث الريح.

والآن تشرق الشمس وتدفع الشجرة والريح. عندما تشرق على الشجرة نشعر بجسمنا. هل تشعر بأصابعك وتشعر بأقدامك؟
ماذا يمكنك أن تشعر أيضًا - بمجرد ملاحظة ذلك؟ وعندما تشرق الشمس على الريح ، نشعر بأن أجسامنا تتنفس. هل
تشعر بتحريك بطنك صعودًا وهبوطًا؟ هل يمكنك الشعور بالهواء يتدفق داخل وخارج جسمك الجميل؟
ومع شروق الشمس في السماء ، وإشراق ودفء العالم بأسره ، يمكنك أنت أيضًا تدفئة العالم - بلطفك!
فكر في شخص يمكنه استخدام القليل من اللطف - مثل أختك أو أخيك أو صديقك أو مدرسك. وعندما تفكر فيهم ، تمنى
لهم ، "أتمنى أن تكون سعيدًا ،" تخيلهم يبتسمون مثل الشمس.
أنت تستحق السعادة أيضًا. لذا الآن تمنى لنفسك ، "أتمنى أن أكون سعيدًا ،" وابتسم مثل الشمس. وعندما تبتسم كالشمس ،
تشعر بجسمك جالس طويل القامة مثل شجرة وتشعر بأنفاسك تهب كالريح.

ثم افتح عينيك بلطف وانظر حولك. أنت رائع!

ملاحظة: قبل استخدام هذا النشاط ضع في اعتبارك ما إذا كان قد يزعج أطفالك أو يحبطهم إذا كانت أوامر "البقاء في
المنزل" قوية في بلدك، مما يعني أنه لا يُسمح لهم بالخروج.

النشاط السابع: إدراك البيئة من حولنا

ملاحظة: يمكنك القيام بهذا التمرين إما داخل مساحة التعلم أو في منزلك أو بالخارج في منطقة آمنة (إذا كان ذلك
مسموحًا به)

- ✓ اطلب من الأطفال التركيز على المنطقة المحيطة بهم، حيث يمكن للأطفال الجلوس أو الوقوف في مكان واحد.
- ✓ بعد لحظات قليلة ، اسأل الأطفال عن الأشياء التي يمكنهم رؤيتها، واسألهم ما إذا كان بإمكان كل منهم إعطائك
مثالاً على شيء يمكنهم رؤيته.
- ✓ اطلب من الأطفال التركيز على الأشياء التي يمكنهم سماعها. ومرة أخرى اطلب من كل منهم إخبارك بشيء
سمعه.
- ✓ اطلب من الأطفال التركيز على الأشياء التي يمكنهم شمها. ومرة أخرى اطلب من كل منهم مشاركة شيء يشمه.
- ✓ اطلب من الأطفال التركيز على الأشياء التي يمكنهم لمسها - بما في ذلك أجزاء من أجسادهم (وليس جسد
أصدقائهم). واطلب منهم أن يعرضوا لك ما لمسوه. (يمكن القيام بهذه الخطوة إذا كان القيام بذلك آمنًا وفقا لتقدير
الميسر)

النشاط الثامن: الاستماع اليقظ

- ✓ ابحث عن شيء يمكنه إصدار صوت زنين قد يستمر لبضع ثوان بعد الانتهاء من إصدار الصوت (على سبيل
المثال ، قرع زنين أو جرس أو وعاء أو وعاء بملعقة أو آلة وترية ، إلخ).

- ✓ اطلب من الأطفال أن يستمعوا بعناية أثناء إصدار صوت باستخدام الشيء الذي اخترته.
- ✓ أخبر الأطفال أن يرفعوا أيديهم عندما يسمعون الصوت الذي يصدره الشيء، وأن يضعوا أيديهم على الأرض عندما لا يستطيعون سماع الصوت بعد الآن.

تكييف النشاط الثامن: الإيقاع اليقظ

- ✓ ابحث عن غرض يمكنك عمل إيقاع إيقاعي به - على سبيل المثال ، طبل أو دلو أو زجاجة على منضدة ، أو التصفيق بيديك ، وما إلى ذلك.
- ✓ أخبر الأطفال أنه عندما تقوم بعمل إيقاعا متناغما مع الشيء الذي اخترته فأنت تريد أن يتأرجح ببطء من الجانب إلى جانب الإيقاع.
- ✓ يمكن القيام بذلك جالساً أو واقفاً، كما تستطيع جعل الإيقاع أسرع أو أبطأ ، مما يشجع الأطفال على الاستماع بعناية حتى يتمكنوا تدريجياً من تحقيق تطابق الإيقاع وسرعته مع إيقاع وسرعة حركات أجسامهم. مع مراعاة ألا تمضي بسرعة كبيرة حتى لا يشعر الأطفال بالدوار.