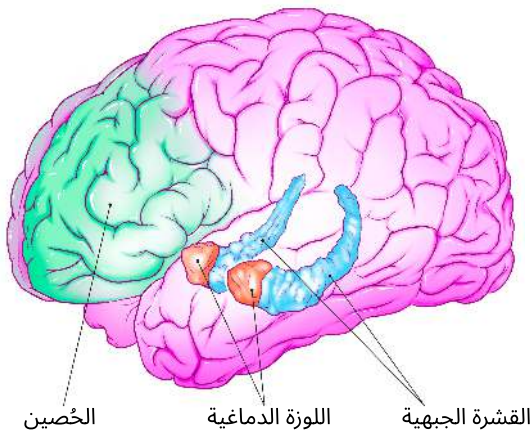


تعلمنا أن الدماغ يتكون من ثلاثة أجزاء وهي:

القشرة الجبهية (البومة الحكيمة): القشرة الجبهية (PFC) هي جزء الأداء التنفيذي من الدماغ، وهو المسؤول عن مساعدتنا على التعلم والتفكير والتخطيط واتخاذ القرارات الحكيمة، كما يعمل على تفسير التجارب التي مررنا بها.

الخصين (الفيل): تكمن أهمية الخصين في تذكر المعلومات وتخزين الذكريات.

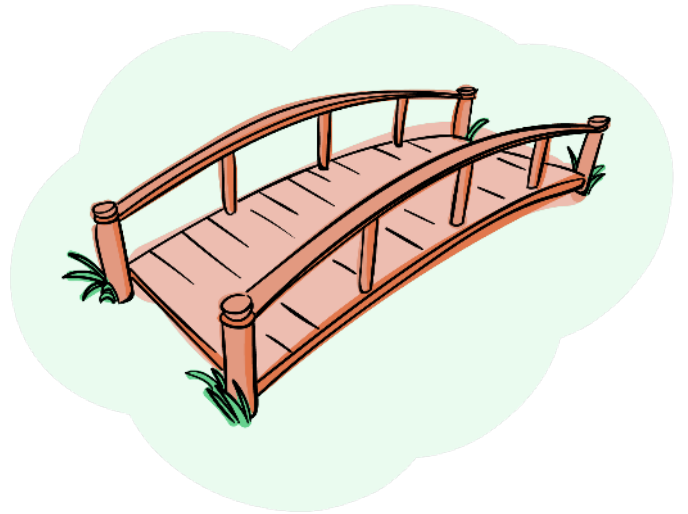
اللوزة الدماغية (الكلب الحارس): تتحكم اللوزة الدماغية في الاستجابة المعروفة "بالقتال أو الهروب أو التجمد". وظيفة هذا الجزء هو الحفاظ على سلامتنا! وتفيدنا هذه الاستجابة في التعامل مع المخاطر الحقيقية (على سبيل المثال، رد الفعل لإنذار الحريق، الهروب من الخطر)، ولكن هذه الاستجابة تصبح أقل نفعاً مع "المخاطر المتصورة"، (على سبيل المثال، الاختبارات أو الخطابة).



إخلاء المسؤولية: هذه تعريفات مبسطة، صممت لتسهيل فكرة تصور أثر الدماغ على سلوكنا. بينما الواقع بالطبع أكثر تعقيداً!!

إعرف دماغك

معرفة الدماغ تُعد أداة قوية من شأنها مساعدة أطفالنا على زيادة وعيهم بأنفسهم، وعلى ضبط مشاعرهم وأفعالهم، وعلى التعلّم بشكل أكثر فعالية. فحين نتعلم مهارة إدارة ضغوطنا وطريقة العثور على سلامنا الداخلي يعود ذلك بالفائدة على أنفسنا وأطفالنا أيضًا.



الاستراحة الذهنية:

يمكن استخدام تمرين MindUP الأساسي للتنفس الإدراكي في دعم تطور قدرتنا على تركيز انتباهنا.

يمكنكم التفكير في كل نفس على أنه مرتكزاً لاتباهشم، لكم أن تعودوا له وقتما شئتم. جربوا الحصول على استراحة ذهنية مع طفلكم!

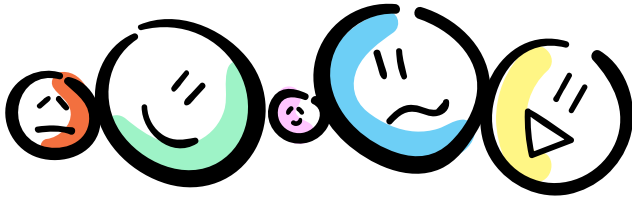


جربوه في المنزل مع هذا النص الاسترشادي لنشاط الاستراحة الذهنية

تطبيقات عملية مع طفلكم:

فهم المشاعر:

عندما تنتهي طاقة تحمل طفلكم
خذوا استراحة ذهنية! وحينما
يعود للهدوء، ناقشوا معه ما كان يشعر به،
وتكلموا عما يحدث في دماغه.
عندما يكون طفلكم هادئاً أو في حالة من التركيز أو سعيداً
أو مستمتعاً بلحظة هدوء معكم، استكشفوا
وتناقشوا معه حول عامل الربط بين مشاعره
وهذه الخبرات.



محفزات بناء المشاركة الوجدانية:

اقرأوا الكتب مع طفلكم،
واطلبوا منه أن يشارككم ويتكلم معكم عن سبب
تصرفات شخصيات القصة
وعن المشاعر التي قد يكونوا يشعرون بها. تحدثوا عن
أي جزء من الدماغ قد يكون نشطاً عند شخصية
القصة في مراحل القصة المختلفة.

ألعاب الذاكرة:

ضعوا 10 أشياء صغيرة على صينية، ثم اطلبوا
من طفلكم أن يطلب من "بومته الحكيمة"
(القشرة الجبهية) تركيز انتباهه
على الأشياء الموضوعة على الصينية، واستخدام الفيل
في دماغه (الحُصين) لتذكر هذه
الأشياء. من ثم أزيلوا شيئاً أو اثنين
في كل مرة واسألوا الطفل "أي الأشياء على الصينية لم
يُعد موجوداً؟"

محفزات بناء الدماغ

يمكنكم أنتم وطفلكم معاً الانطلاق
في رحلة من أجل بناء عقول
أكثر إداراً. فيما يلي بعض الأنشطة
المتعة والسهلة التي يمكن دمجها في روتين
حياتكم!

تطبيقات عملية مخصصة لكم:



تطوير وعيكم الذاتي الخاص:

كونوا أكثر وعياً بمشاعركم. ما هي
فترات يومكم التي تجلب لكم أكبر قدر من الهدوء؟ ما هي
فترات يومكم التي تُسبب لكم أكبر قدر من الإجهاد؟ هل
لاحظتم نمطاً؟

تعرفوا على محفزات الإجهاد لديكم:

اصنعوا قائمة بأكثر خمس محفزات للإجهاد عندكم.
فكونكم على وعي بهذه المحفزات هو أول
خطوة في طريق التعامل معها.

اصنعوا استراتيجياتكم الخاصة:

أخلوا وقتاً لأنفسكم. أخرجوا للتمشية،
واقضوا وقتاً مع أصدقائكم، وخذوا
استراحة ذهنية بشكل منتظم للتعامل مع الإجهاد
وتعزيز العافية.

