

# شفاء الأطفال من الصدمات

دليل المعلومات والأنشطة للآباء ومقدمي العناية



Created and Published by: Ceši pro Sýrii, z.s.  
Based on Somatic Experiencing® Trauma Prevention and  
Recovery Program, by Peter Levine and Maggie Kline



ليس للبيع

ترخيص: International 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0)

أذكر حقوق النشر - لا تستخدم بشكل تجاري - لا تقم بإزالة عبارة الترخيص

يسمح هذا الترخيص بإعادة الترتيب والجمع والتوفيق والبناء على العمل لأغراض غير تجارية شرط ذكر الحقوق، وأن يكون المنتج خاضعا لنوع الترخيص ذاته وبشروط مطابقة

الإعداد: كاترينا هونزيكوف

الترجمة: عبادة يوسف

التدقيق اللغوي: بشر سعيد، همّام يوسف

التدقيق العلمي: مطاع بركات، سامر رضوان

تدقيق الملاءمة المجتمعية المحلية - سوريا: عمر السيد يوسف

تصميم الصفحات: همّام يوسف

لوحه الغلاف: زهيلديز شاييمبيت

القصيدة في فصل الأنشطة: نهاد درويش

هذا الكتاب مقتطف من:

كتاب «تحصين أطفالك من الصدمة»: دليل الآباء لغرس الثقة والسعادة والمرونة، بقلم بيتير أ. ليفاين وماغي كلاين، من منشورات دار ©North Atlantic Books، حقوق النشر ٢٠٠٨ لبيتير أ. ليفاين وماغي كلاين. مستخدمة بإذن من الناشر.

كتاب «الصدمة من خلال عيون الطفل: إيقاظ المعجزة العادية للشفاء»، بقلم بيتير أ. ليفاين وماغي كلاين، من منشورات دار ©North Atlantic Books، حقوق النشر ٢٠٠٦ لبيتير أ. ليفاين وماغي كلاين. مستخدمة بإذن من الناشر.



## المحتويات

- أولاً :: الصدمة يمكن أن تعالج ..... ٨
- هل يحتاج طفلي إلى هذا النوع من المساعدة؟  
كيف يمكن أن أعرف أنه يعاني من صدمة؟ وكيف تظهر؟ ..... ٩  
ما هي الصدمة؟ ..... ١٠  
ماذا يمكنني أن أفعل؟ ..... ١٠
- ثانياً :: الأساسيس والمشاعر ..... ١٣
- ثالثاً :: الإسعافات الأولية للوقاية من الصدمة والتعافي منها ..... ١٦
- رابعاً :: الأنشطة ..... ٢٣
- تمارين بسيطة لترسيخ الإحساس بالثبات (التأريض) والتمركز ..... ٢٣  
أنشطة رياضية بسيطة ..... ٢٦  
أنشطة لبناء الكفاءة ..... ٢٩  
اللعب التخيلي ..... ٣٠  
أنشطة الفنون والحرف ..... ٣٥  
تمارين ممتعة وهزلية تريح الدماغ ..... ٤٠  
الأنشطة البدنية لخلق الاستجابات الدفاعية الصحية، وتحديد الحدود وتماسك المجموعة. ..... ٤٣  
أنشطة مهدئة ..... ٥١
- خامساً :: الموارد ..... ٥٢
- سادساً :: الانفصال والخسارة والحداد ..... ٥٤
- مساعدة الطفل على الحداد ..... ٥٥  
الخطوات التي تساعد الأطفال على التعامل مع حدادهم ..... ٥٧  
منح الدعم العاطفي ..... ٦٠  
مجموعات حداد الأطفال ..... ٦٢
- سابعاً :: الغضب ..... ٦٣

### أعزائي الآباء ومقدمي الرعاية،

نحن ندرك أنه يكاد يكون مستحيلًا لشخص خارجي أن يتخيل أهوال الحرب ومصاعب الحياة في مخيمات اللجوء.

نود من خلال هذا الدليل تخفيف العناء في حياة أطفالكم قليلاً، وذلك عبر تزويدكم ببعض المعلومات عن الصدمة (الرّض النفسي)، وعمّا يمكنكم فعله لمساعدتهم إن تواجد الأخصائيون، أم لا، أو إن كان عددهم غير كاف.

يمكنكم العثور في الصفحات التالية على المفاهيم والمهارات والأنشطة التي تم إعدادها لآباء وأمهات الأطفال المصدومين ليساعدوا أطفالهم على تحرير الطاقة التي تولدها الصدمات الشديدة.

نرجوكم ألا تترددوا في اختيار ما يناسبكم أو يناسب أطفالكم [من المحتوى] أو تعديله بما يتوافق مع احتياجاتهم الخاصة.

مع التقدير،

منظمة تشيكيون لأجل سوريا - مبادرة إنسانية

# شفاء الأطفال من الصدمات

دليل المعلومات والأنشطة للآباء ومقدمي العناية

## أولاً :: الصدمة يمكن أن تعالج

من المؤسف أن تندلع الحروب وتحدث الهجرات والعديد من الأحداث الكارثية الأخرى. ورغم أن هذه الأحداث مخيفة ومؤلمة للغاية لكنها لا تسبب الصدمة بالضرورة، فالصدمة لا تقاس بحجم الحدث، بل بمقدار غمرها للبنية الفيزيولوجية للشخص.

يعد الرضع والأطفال الصغار الأكثر ضعفاً لأن بنيتهم لم تنضج بعد ولا تزال في مرحلة النمو، لكن وبغض النظر عن مدى خطورة الظروف المهددة للحياة فإن بالإمكان تخفيف أعراض الصدمة أو حتى منعها وذلك من خلال تفرغ المستويات المرتفعة من التوتر الناتج عن الحدث المهدد في الجهاز العصبي والعضلي، مع العلم أن هذا التوتر يعد ردة فعل طبيعية للجسم من أجل مواجهة الحدث الصادم، وعندما تتوفر المساعدة على شكل إسعاف نفسي عاطفي أولي خلال الأشهر الأولى، وذلك بعد توفير الطعام والماء والدواء والمأوى الآمن، فلن تكون الصدمة بالضرورة حقيقة من حقائق الحياة.

مرة أخرى، نحن لا نود أن نقلل من أثر المعاناة والتعقيد الناتجين عن الحرب، وفي الوقت نفسه نود أن نوصل رسالة تفيد بأن الصدمة يمكن معالجتها، فإذا تعلم الآباء ومقدمو الرعاية الآخرون كيفية دعم الأطفال المصابين بالصدمة النفسية ومساعدتهم على تحرير الطاقة الصادمة (في أحيان كثيرة من خلال اللعب، الرجاء الاطلاع على الأنشطة التالية) فإن بإمكانهم أن يتعافوا.



## هل يحتاج طفلي إلى هذا النوع من المساعدة؟ كيف يمكن أن أعرف أنه يعاني من صدمة؟ وكيف تظهر؟

عند الرضخ والأطفال الصغار من الممكن ملاحظة سلوك التشبث، أو نوبات الغضب، أو العض والضرب، أو آلام الرأس وأوجاع المعدة، أو الخوف من تجربة أشياء جديدة، أو الانسحاب وتجنب الأنشطة، أو رمي الألعاب، أو التغيرات السريعة في المزاج أثناء اللعب، أو مشاكل النوم، أو فرط النشاط، أو شحوب البشرة والخمول، أو الانشغال بالحدث الصادم وما يرتبط به من ضغط وفيض من الانفعالات.

أما عند الأطفال الأكبر سنًا فيمكننا أن نلاحظ التوتر الزائد على شكل الحذر، أو التملل بعصبية، «الهز أو الحركة المستمرة في الساقين»، والسرعة في الكلام، والنظرات القلقة، والقلق، والانعاج، والشرد، و«افتعال الشجار». وبالعكس من ذلك قد نرى الجمود ومشاعر العجز بادية في وضعية أجسادهم المرتخية كأنها بلا قوة (كالدمى القماشية). كما نلاحظ الافتقار إلى المبادرة أو الدافعية، مع الخمول والفشل في إتمام أي عمل، والاكنتاب وصعوبة الانتقال إلى مهام جديدة، والإحساس بانعدام الحيوية. أما أكثر المشاكل الجسدية شيوعاً فهي آلام المعدة المزمنة والصداع بالتصاحب مع آلام الرقبة والظهر أو دونها. يضاف إلى ذلك، الانفصال عن الجسد (عدم القدرة على الإحساس بالجسد وضعف الاتصال بالخبرات الداخلية\*) والذي يظهر على شكل أحلام اليقظة وتبلد المشاعر وتشتت الانتباه «شرد الذهن»، والتحديث في الفراغ، وعدم الانتباه، وإنكار الواقع، وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين.

كل ما سبق ذكره هو عبارة عن ردود فعل طبيعية على الصدمة، ويمكن أن تتغير عند تقديم الرعاية والاهتمام!

## ما هي الصدمة؟

تحدث الصدمة عندما يتعرض الطفل لتجربة قاسية تصعقه من دون سابق إنذار أو يمكن أن تحدث نتيجة للخوف والتوتر العصبي المستمرين. لنشرح الأمر ببساطة: الصدمة نتيجة لكل ما هو «أكثر من اللازم»، أي شيء لا يستطيع الطفل التعامل معه ومواجهته.

ترجع جذور الاستجابة على الصدمة إلى أقدم وأعرق البنى الدماغية المسؤولة عن البقاء على قيد الحياة. حيث تعمل هذه البنى الدماغية في حالات الخطر -بهدف حمايتنا وحماية أحبائنا- على تفعيل كمية غير عادية من الطاقة الموجهة إما للمواجهة أو الهرب. لكن عندما تبقى هذه الطاقة محصورة في داخلنا، فإنها لاحقاً، وحتى مع أبسط الأشياء التي تذكّر بالحدث الصادم، تستحضر نفس المشاعر التنبيهية، وتعيد تشغيل نظام البقاء المختص بحالات الطوارئ الحادة على الرغم من أن الخطر قد انتهى وأن الشخص بأمان.

للشفاء من الصدمة يجب الوصول إلى هذه الطاقة وتصريفها بطريقة بطيئة ومنظمة، لأنها لن تختفي من تلقاء نفسها ببساطة، وعندما لا يتم اكتمال التفريغ من هذه الطاقة فإنها تبقى بوصفها نوعاً من أنواع «ذاكرة الجسد»، وتولد أعراضاً متكررة للصدمة.

## ماذا يمكنني أن أفعل؟

في بادئ الأمر عليك أن تهينى مكاناً آمناً لدموع الطفل ومخاوفه، مكان يستطيع فيه أن يتحرر من الشحنة الناتجة عن الصدمة، وحتى في البيئات الصعبة لمخيمات اللجوء، يمكنك القيام بذلك عبر تقديم اهتمامك الكامل ولمستك المطمئنة. كما لو أنك وعاءٌ لما يشعرون به، هذا يعني ببساطة أنك تستمع بهدوء لأطفالك وتؤكد أنك موجود لمساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم - دون إطلاق الأحكام عليهم أو محاولة إصلاحهم.

يتصف الأطفال بالهشاشة والمرونة في الوقت نفسه، ولديهم قدرة فطرية على الشفاء. وكي تساعدكم على التعافي من الصدمة سيكون دورك مشابهاً لشرط الجرح اللاصق أو الجبيرة التي تدعم وتحمي وتسمح للجسم بترميم نفسه.

إليك بعض المفاهيم الأولية التي سوف تساعدك كي تكون داعماً جيداً:

عند التعامل مع مشاعر الصدمة القوية، أكد لطفلك أن أي مشاعر يمتلكها هي عواطف طبيعية! وساعده ليفهم أن التوتر الذي يشعر به سوف يزول تدريجياً - الأطفال يشعرون بالراحة والقدرة عندما يعرفون أن الألم لن يستمر إلى الأبد.

يمكنك أن تقول لطفلك شيئاً مثل: «سأبقى بجانبك إلى أن تتلاشى مشاعر التبدل أو الضعف تلك... فقط دعها تخرج كلها، اترك المجال للارتجاع أو للبكاء. أنت تبلي بلاءاً حسناً، وسوف تكون بخير، بإمكانك أن تبكي وتذرف بعض الدموع مرة أخرى، سأبقى معك إلى آخر دمعة.» قد يكون الارتجاع مخيفاً، إلا إنه أفضل الطرق المفهومة لإطفاء الخوف وتفريغ الطاقة المعبأة المخصصة إما للصدود أو للهروب. لذلك، وعندما يحدث هذا فلا حاجة للخوف منه، بإمكانك أن تدع نفسك ترتجف وأطفالك بشكل مقصود، لأن ذلك سوف يساعد! لكن عندما يصبح الارتجاع أو الارتعاش شديداً جداً يمكنك أن تحاول تهدئته قليلاً بالصوت الهادئ، وإيماءات التريث اللطيفة.

عندما يصاب الطفل بالصدمة فإن كل ما حوله تقريباً يشعره بعدم الأمان، لذا يتوجب عليك البحث عن طرق تشعره بأمان أكبر (كل لحظة مهمة). يمكن أن يتم ذلك عن طريق إعطائه لعبة مفضلة أو بطانية دافئة، أو من خلال معانقته أو هدهدته أو احتضانه أو عبر أي لمسة آمنة يستجيب لها الطفل بطريقة إيجابية. من الأمثلة على اللمسة الشافية: الاحتضان القوي، أو الضغط اللطيف (كما تلعب الجراء مع بعضها)، أو الدغدغة، أو الضغط اللطيف على الأنف، أو التصفيق بالأيدي، أو اللمس على الذراعين، أو الكتفين أو الظهر، أو التمسيد اللطيف للشعر، ولهذه الغاية يمكنك أيضاً أن تقرأ له القصة التي اعتاد سماعها وقت النوم.

مع ظروف الابتعاد عن المنزل وتمزق العائلات سوف يستمر الأطفال في الشكاوى المرضية مثل الصداع أو آلام المعدة، المصحوبة أحياناً بالحمى أو بأعراض أخرى. وهذه الأعراض شائعة في الظروف اللاحقة للكوارث. من المهم جداً التأكيد على أن هذه الأعراض طبيعية أيضاً بأن نقول مثلاً: «إن هذا أمر متوقع، فإذا مررت بتجربة مؤلمة ومخيفة للغاية، فإن الألم والخوف سوف يستقران مؤقتاً في جزء من جسدك». (يمكنك دائماً وضع يدك برفق على مكان الإحساس السيئ داخل الجسد. هذا يساعد عادة).

سيعاني الأطفال الذين تعرضوا لصدمات نفسية من صعوبات في سلوكهم الاجتماعي (في التعامل مع الآخرين)، غير أنهم ليسوا أطفالاً سيئين، وسيتحسنون من خلال تقديم المساعدة لهم.

كي تتمكن من تقديم الدعم المناسب لطفل طغت عليه الصدمة، من الضروري أن تكون هادئاً بما يكفي للقيام بذلك. ففي المواقف الصعبة التي تتعامل فيها مع مشاعر الطفل الصعبة سوف تتعامل في الوقت نفسه مع مشاعرك الخاصة. من فضلك، خذ وقتاً كافياً للاعتناء برودود أفعالك الخاصة أولاً، فهذا مهم جداً. إن لم يكن الطفل في خطر، توقف وخذ بعض الوقت حتى تستقر أولاً (راجع الدليل).

من فضلك تذكر أن الأطفال يمتلكون مخيلة عجيبة<sup>١</sup>، وإحدى مساوئ ذلك هي أنهم عندما يتعرضون لأمر سيئ فإنهم غير قادرين على تقييم الأمر واقعياً. لذلك قد تجمع مخيلتهم -في بعض الأحيان- ويتصورون مجموعة متنوعة من السيناريوهات السيئة. يقلق الأطفال على سلامة الآخرين ويتأثرون لآلامهم وجراحهم، ناهيك عن قلقهم على سلامتهم الشخصية. وفي معظم الأحيان يخاف الأطفال من إمكانية تكرار التجربة السيئة وإن كان ذلك مستبعداً إلى حد كبير. لذلك من المهم كثيراً أن تعرف بالضبط ما الذي يقلقهم. إن لم تسأل فإنك لن تعرف العبء الخفي الذي يحملونه دون داع. بعد ذلك يجب معالجة تلك المخاوف. فبعضها مخاوف واقعية وبعضها الآخر مجرد تخيلات..

١ مقترح أفضل: مخيلة مدهشة

يمكن توجيه طاقة البقاء القوية إلى أحد الأنشطة البدنية المحددة (انظر المزيد).  
ويساعد هذا النوع من التفريغ على إكمال الاستجابات غير المكتملة المتولدة عن  
الحدث الصادم.<sup>٢</sup>

مهما يكن النشاط الذي تخطط للقيام به مع طفلك (انظر فصل الأنشطة في  
الدليل)، فإن الجانب الأهم هو أن يشعر بالقوة والقدرة والمرح والكفاءة (أي أن  
يكون ماهراً في شيء ما - موهبة أو هواية أو حرفة أو أي طريقة أخرى تبعده عن  
البؤس). إن متعة اللعب في حد ذاتها تحسن من كيمياء الدماغ.<sup>٣</sup>

يمكنك استخدام بطانية ناعمة للمساعدة في تهدئة الطفل بعد أي نشاط من  
الأنشطة المدرجة. قم بتغطية الطفل برفق حتى يشعر بحدود جسده ويشعر  
بالأمان.

## ثانياً :: الأحاسيس والمشاعر

لأن الجسد يتحمل عبء الصدمة يقوم النموذج الموجود في هذا الكتاب بمساعدة  
الأطفال على ملاحظة أحاسيسهم ومشاعرهم الجسدية والعمل عليها. ذلك أن  
أحد أهدافنا الرئيسية يتمثل في جعل الأطفال يدركون كيف أن الأشياء المختلفة  
تجعلهم يشعرون بأحاسيس مختلفة وتعليمهم كيف يتجاوزون الأحاسيس  
والمشاعر الصعبة. إن الهدف من التمرين التالي هو شرح ما نعنيه بذلك، كما  
يمكنه أن يساعدك على تعلم كيفية تهدئة نفسك بشكل طبيعي، وتستطيع في  
المحصلة أن تكون أكثر هدوءاً تحت أي ضغط.

المبدأ الأساسي في عملية استعادة الهدوء هو أن ما يتصاعد (الشحنة، التنبيه،

٢ تحتاج هذه الجملة لشرح مناسب كونها تنتمي لمفهوم علاجي نادراً ما يعرفه غير المتخصص الكفو.

٣ ليس كل القارئ ييقن على اتصال مع اتساق الدليل لذلك قد يأخذ مصطلح كيمياء

الدماغ بعداً آخر إن لم يتم تقديمه مثلاً في سرد المصطلحات.

الخوف) يمكن أن يتناقض أيضا (التفريغ، الاسترخاء، الأمن). إن سمحنا بذلك. ويمكن تشبيه الأمر في بعض الأحيان بالنابض المعدني. الذي إن قمت بشده ومن ثم تركته فإنه يتردد بشكل طبيعي إلى حجمه وشكله الأصلي.

قد يكون من الصعب في البداية الاستمرار في التركيز على المشاعر غير السارة، ولكن مع التكرار سيصبح الأمر أكثر سهولة، ومن المهم أن تبقى هناك لفترة كافية حتى يتغير الإحساس وسوف يتغير! ومع التمرين والممارسة سوف يصبح جسدك قادراً على الاحتفاظ («احتواء») المزيد من الأحاسيس والمشاعر من دون أن يشعر بالتوتر.

### تمرين: ملاحظة الأحاسيس

اختر مكاناً مريحاً تجلس فيه.  
ما الذي تلاحظه في جسدك الآن؟  
في أي مكان من جسدك تشعر بذلك؟  
عندما تركز على ذلك الإحساس ما الذي يحدث عندئذ؟  
كيف يتغير؟  
ما الذي تلاحظه أيضاً؟  
هل أنت على استعداد لاستكشاف كيف يمكن لجسدك أن يرغب بالتحرك؟  
هل أنت على استعداد للتركيز على هذا الشعور بنوع من الفضول حول ما قد يحدث بعد ذلك؟  
ما هي صفات ذلك الإحساس؟  
هل له حجم؟ أو شكل؟ أو لون؟ أو وزن؟  
هل ينتشر؟ لاحظ الاتجاه الذي يتحرك فيه.  
هل يتحرك من الداخل إلى الخارج أو بالعكس؟  
هل له نقطة مركزية؟ أو حافة؟  
ماذا يحدث في بقية جسمك؟

عندما تشعر بذلك، كيف يؤثر ذلك عليك الآن؟  
ماذا يحدث بعد ذلك؟ (حتى لو كنت تشعر بأنك «عالق»)  
وأنت تتابع هذا الإحساس، إلى أين يذهب؟ كيف يتغير؟  
اسمح لنفسك بالاستمتاع بهذا الإحساس كما تحب.

خذ الآن قليلاً من الوقت لتسمح لأي مشاعر مشحونة (تنشيط) أن تستقر. فكر للحظة في الكرات الزجاجية المغلقة التي تعرض بداخلها مشهداً شتوياً، وعند هز الكرة تتحرك داخلها رقائيق بيضاء صغيرة فيبدو المشهد وكأن الثلج يتساقط... إن هزها مرة أخرى لن يساعد على استقرار ندف الثلج. سيحتاج الأمر بعض الوقت من الهدوء وعدم الحركة والسكينة -تماماً كما هو الحال مع مشهد الثلج- حتى يحدث الاستقرار. مع تقدمك نحو الاستقرار ضع قدميك الاثنتين على الأرض هذا سيساعدك على الشعور بالثبات والتجذر مع الأرض. بعد ذلك وجه انتباهك إلى شيء ما في الغرفة يجلب لك الراحة. لاحظ الآن الإحساس الذي تشعر به في جسمك.

يمكن أن تساعدك القائمة الموجودة أدناه على تسمية المشاعر الجديدة الغريبة في داخلك:

بارد، دافئ، ساخن، قارس | مضطرب، فراشات | حاد، ممل، مثير للحكة | متقلقل، مرتجف، منمّل | قاسي، طري، عالق | عصبي، متجمد، ضعيف | مرتاح، هادئ، مسالم | فارغ، ممتلئ، ناشف، رطب | جاري، منتشر | قوي، ضيق، متوتر | دائخ، مبهم، ضبابي | خدر، شائك، هائج | مؤلم قليلاً، مبكي، مثير للقشعريرة | خفيف، ثقيل، منفتح | مدغدغ، منعش، ناعم | ساكن، مبلبل، رخو... | أو يمكنك استخدام تعابير متداولة في محيطك مثل: ماغص، عاصر، واخن، معضّل (من التعضيل) متشنج، ضاغط، مكركب، يرجف، متخدر، مشدود، موثب (من الوثاب)، منشرح، مطمئن، الخ].

عندما نختبر أحاسيسنا بشكل واعٍ يمكن أن نبدأ بالتحرك لنخرج من حالة إلى حالة

أخرى. في الظروف المرعبة يمكن أن تصبح أحاسيسنا المؤلمة عالقة، والحركة من الثبات إلى التدفق هي التي تحررنا من قبضة الصدمة.

في حال أصبحت «عالقاً» أو تجمدت عند إحساس أو عاطفة أو فكرة غير سارة، أو صورة مزعجة؛ خذ الوقت الكافي لتنظر حولك، تحرك ولاحظ جسمًا ما، أو حركة أو فكرة أو شخصًا أو حيوانًا أليفًا أو صورة طبيعية تمنحك شعورًا أفضل. خذ بعض الوقت لتشعر كيف تتحسن أحاسيسك وما موقع هذه الأحاسيس في داخلك. بعد ذلك ولفترة وجيزة تحسس جسمك و«المس» المكان الذي كنت تشعر فيه سابقًا أنك عالق ولاحظ ما تشعر به الآن.

ملاحظة: يعد الإحساس بالقوة واحداً من الأحاسيس التي تساعد الأطفال على التعافي، وأكثر المناطق سهولة ليختبروا فيها هذا الإحساس هي في العضلات والعظام والمعدة. عندما يركض الأطفال ويثبون ويقفزون ويرقصون و يتشقلبون؛ فإنهم يختبرون القوة والرشاقة. يعيش الأطفال القوة على أنها قدرة على الدفاع عن أنفسهم، وهذا أمر هام جداً لمواجهة مشاعر العجز (المصاحبة للصدمة عادةً). لذلك - وكلما كان ذلك ممكناً - ابحث عن فرص يستطيع فيها طفلك إدراك واختبار المشاعر العظيمة للقوة.

## ثالثاً :: الإسعافات الأولية للوقاية من الصدمة والتعافي منها

### الدليل خطوة بخطوة

إن أفضل الطرق التي نعرفها للوقاية من الصدمة وعلاجها هي في توجيه الطفل لتجاوز أحاسيسه وعواطفه العارمة التي تغمره. إن لم يدعم الكبار هؤلاء الأطفال ويعتنون بهم كما يجب، فسيلجأ هؤلاء الأطفال المصدومون إلى عزل أنفسهم بعيداً عن هذه الأحاسيس الصعبة. ويؤدي هذا الانعزال إلى كبح إتمام دورة التنشيط اللازمة لاستعادة الشعور بالأمان وعدم إتمامها.



تهدف عملية الوقاية من الصدمة والتعافي منها إلى مساعدة طفلك على التحرر من الطاقة التي استثيرت عندما كان منزعجاً - بعبارة أخرى- تعمل على إيقاف تفعيل طاقة الصمود أو الهروب. يجب استخدام الدليل التالي فور وقوع الحدث الصادم وذلك لمنع أعراض ما بعد الصدمة، أو في الحالات التي يتجدد فيها تنشيط أعراض الصدمة، أو عندما تبرز الأحاسيس أو المشاعر الصعبة عند استخدام الأساليب والأنشطة الإضافية.

### في البداية تحقق من استجابات جسدك أنت

خذ وقتاً لكي تلاحظ خوفك أو قلقك الخاص. بعد ذلك، خذ نفساً عميقاً كاملاً ثم قم بالزفير بشكل بطيء وراقب الأحاسيس الموجودة في جسدك أثناء ذلك، وإن كنت لا تزال تشعر بالضيق كرر العملية حتى تشعر بالارتياح. ركز شعورك على قدميك وكاحليك وساقيك ملاحظاً كيف تتصل بالأرض. إن الزمن الذي تقضيه لتحقيق إحساساً بالهدوء هو استثمار في محله لوقتك، لأنه سيزيد من قدرتك على مساعدة طفلك. كما أنك أيضاً لن تخيف أو تربك طفلك أكثر بخوفك وقلقك الخاص (الأطفال حساسون جداً للحالات الانفعالية للكبار ولا سيما والديهم).

### قيّم الوضع

إن كان الطفل يظهر علامات الصدمة (عينان فارغتان، بشرة باهتة، نبض وتنفس سريعان و/ أو سطحيان، توهان، زيادة في الانفعال أو هدوء مفرط وكأن شيء لم يحدث)، فلا تسمح له بالقفز والهرب. يمكن أن تقول شيئاً كهذا: «عزيزي، أنت آمن الآن... لكنك مازلت في حالة صدمة (أو قلقاً قليلاً)». سأبقى هنا معك إلى أن تزول الصدمة. ومن المهم أن تبقى ساكناً لبعض الوقت على الرغم من أنك قد ترغب في الذهاب. « صوتك الهادئ والواثق سوف يوصل إلى طفلك الإحساس بأنك تعرف ما هو الأفضل له.

### عندما تهدأ الصدمة قم بتوجه انتباه الطفل نحو أحاسيسه

٥ ملاحظة من أخصائي في الصحة النفسية بنشط في المنطقة: هل يمكن أن يقول الأهل/ مقدمو العناية هذه الجملة لطفل ويكون قادراً على فهمها؟ [هناك حاجة للتعديل بما يتناسب مع الواقع المحلي]

تشمل المؤشرات التي تدل على الخروج من حالة الصدمة، عودة بعض اللون إلى البشرة، أو تباطؤ التنفس أو العمق فيه، أو البكاء أو عودة بعض التعبيرات إلى العينين (التي ربما قد بدت فارغة من قبل). عندما ترى واحدة أو أكثر من هذه العلامات اسأل طفلك بهدوء كيف يشعر «في جسده». بعد ذلك كرر جوابه بصيغة سؤال - «هل تشعر أن جسدك بخير؟» - وانتظر هزة رأس كعلامة على الموافقة أو أي استجابة أخرى. في السؤال التالي كن أكثر تحديداً: «كيف تشعر في بطنك (رأسك أو ذراعك أو و ساقيك وما إلى ذلك)؟ «إذا ذكر إحساساً مميّزاً (معيناً) (مثل «الشعور بالضيق أو الألم»)، فاسأله بلطف عن موقع، وحجم، وشكل، ولون أو وزن (مثل ثقيل أو خفيف) ذلك الإحساس، واستمر في توجيه طفلك للبقاء في الوقت الحاضر عبر أسئلة مثل «كيف حال الصخرة (الحدة، الكتلة، «الواو»، اللسعة) الآن؟» أما إذا كان صغيراً جداً أو مصدوماً لدرجة تمنعه من التحدث فاطلب منه الإشارة إلى المكان الذي يؤلمه. (تذكر أن الأطفال يميلون إلى وصف الأحاسيس باستخدام الاستعارات مثل «قاس كصخرة» أو «برفر كفراشة»).

### تهل وتبع سرعة تقدم الطفل عبر مراقبة دقيقة للتغيرات.

التوقيت هو كل شيء! قد يكون هذا هو الجزء الأصعب على الراشد لكنه الجزء الأكثر أهمية بالنسبة للطفل. إن ترك دقيقة أو دقيقتين من الصمت بين الأسئلة يسمح للدورات الفسيولوجية الترميمية أن تعمل. أما طرح الكثير من الأسئلة بوتيرة سريعة فإنه يعطل المسار الطبيعي الذي يؤدي إلى الحل. تواجدك الهادئ وصبرك كافيان لتسهيل حركة الطاقة الزائدة وتحريرها.

يجب عدم استعجال هذه العملية. إبحث عن الإشارات التي تشير إلى إكمال دورة طبيعية مثل التنفس العميق المسترخي العفوي أو التوقف عن البكاء أو الارتجاف أو التمتط أو التثاؤب أو الابتسام أو القيام بتواصل بصري.

إن إكمال هذه الدورة لا يعني بالضرورة أن عملية الشفاء قد اكتملت. انتظر لترى إن كانت دورة أخرى قد ابتدأت أو إن كان هناك إحساس بأن هذا كافٍ في الوقت الحالي. حافظ على تركيز الطفل على الأحاسيس لوضع دقائق أخرى فقط للتأكد

من اكتمال العملية. وتوقف إذا بدا عليه التعب. سوف تكون هناك فرص أخرى لإكمال العملية لاحقاً.

### تحقق باستمرار من الاستجابات الجسدية للطفل.

قاوم رغبتك الداخلية في إيقاف دموع الطفل أو ارتجاعه، واستمر في تذكيره بأن كل ما حدث قد انتهى وأنه سيكون على ما يرام. يجب أن تستمر ردود أفعال الطفل حتى تتوقف من تلقاء نفسها. وقد يستغرق هذا الجزء من الدورة الطبيعية في العادة من دقيقة إلى عدة دقائق. أظهرت الدراسات أن الأطفال القادرين على البكاء والارتجاع بعد وقوع حادث ما، يختبرون مشاكل أقل في التعافي منه على المدى الطويل. مهمتك هي أن توصل لطفلك من خلال الكلمة واللمس أن البكاء والارتجاع هما ردّي فعل طبيعيين وصحيين! إن [تربيتة] اليد (اللمسة) المطمئنة على الظهر أو الكتف أو الذراع، بالإضافة إلى بعض الكلمات البسيطة المنطوقة بلطف مثل «هذا جيد» أو «أحسنت، استمر في إخراج الأشياء المخيفة»، سوف تساعد بشكل كبير.

### ثق في قدرة الطفل الفطرية على الشفاء.

عندما تصبح أكثر راحة في التعامل مع مشاعرك سوف يصبح من السهل عليك الاسترخاء ومتابعة سير طفلك. حالما تبدأ العملية فإن مهمتك الرئيسية تكمن في عدم التشويش عليها! ثق في قدرة طفلك الفطرية على الشفاء. وثق في قدرتك على السماح بذلك. ما يمكن أن يساعدك على الاسترخاء وأن تترك الأمور تسير بحرية<sup>٦</sup>، هو أن تأخذ لحظة لتفكر وتشعر بوجود قوة مطلقة أو تتأمل الإيقان الرائع في الطبيعة، وذلك سيأخذ بيدك عبر معجزة التعافي المعتادة. مهمتك هي «البقاء مع» الطفل. حضورك المتوازن يجعلك منك حضاناً آمناً له/ لها للتحرك من الدموع والمخاوف وأي مشاعر غريبة جديدة. استخدم صوتاً هادئاً ولمسة مطمئنة ليعرفوا أنهم على المسار الصحيح. وكي تتجنب حدوث انقطاع غير مقصود في سير الأمور، لا تغير موقع الطفل أو تشتت انتباهه ولا تعق حركته أو تقترب منه أو تباعد عنه بشكل كبير غير مريح. ولاحظ متى يشرع الطفل في النظر حوله

٦ ملاحظة من أخصائي في الصحة النفسية ينشط في المنطقة: أو بعفوية

ليرى ما يحدث بنوع من الفضول. لأن هذا النوع من التحقق من المحيط يسمى «التوجه» وهو علامة على الوصول إلى حل. إنها علامة على الانتهاء من العملية أو التحرر من الطاقة الضاغطة التي تم إنتاجها كاستجابة للحدث المرعب.

### شجع طفلك على الاستراحة حتى لو لم يكن يرغب في ذلك.

تستمر عملية التفرغ العميق ومعالجة الحدث أثناء الراحة والنوم بشكل عام. لذلك لا تبدأ بنقاشات حول ما حدث وطرح أسئلة خلال هذه المرحلة. لكن في وقت لاحق، قد يرغب الطفل في سرد قصة عما حدث أو رسم صورة أو تمثيل الحادثة، وإن كان الكثير من الطاقة قد تم تأهيبها فسوف تستمر عملية تحريرها لفترة أطول. قد تكون الدورة التالية دقيقة للغاية بحيث لا يمكن ملاحظتها، لكن مرحلة الراحة هذه تسمح للجسم بالاهتزاز بلطف، وإطلاق الحرارة والمروور بتغيرات في لون البشرة وخلافه وعودة الجهاز العصبي إلى التوازن والاسترخاء. كما يمكن للأحلام أيضاً أن تساعد في انتقال الجسد عبر التغيرات الفسيولوجية الضرورية. هذه التغيرات تحدث بشكل طبيعي، عليك أن تحاول توفير بيئة هادئة وساكنة فحسب.

تتمثل الخطوة الأخيرة في العناية باستجابات طفلك الانفعالية ومساعدته على فهم ما حدث.

في وقت لاحق عندما يكون الطفل قد استراح وهدأ - ربما في اليوم التالي - خصص بعض الوقت لكي تتحدث إليه عن مشاعره وعمما واجهه. إبدأ بسؤاله عما حدث، غالباً ما يشعر الأطفال بالغضب أو الخوف أو الحزن أو القلق أو الإحراج أو العار أو الذنب. ساعد الطفل على معرفة أن هذه المشاعر طبيعية وأنت تفهم ما يحدث معه. استمع بعناية وكرر ما قيل حتى يتأكد طفلك من أنك قد سمعت وفهمت. لا تحاول إصلاح أو تغيير المشاعر! عليك أن تثق بأن المشاعر تتغير من تلقاء نفسها عندما يستطيع الوالدان أو غيرهما من البالغين الداعمين البقاء مع الطفل في هذه الحال من الارتباك. هذا النوع من الدعم يجعل الكريه<sup>٧</sup> محتملاً ويحسن قدرة الأطفال على تحمل الإحباط دون أن ينهاروا.

٧ ربما الأفضل استخدام تعبير «غير المقبول» أو «المؤذي» أو «المزعج»

تحدث إلى الطفل عن تجربة مماثلة مررت بها أنت أو شخص آخر أو حالة شعرت فيها بشيء يشبه ما يشعر به.

هذا سيشرح الأطفال على البوح بما يشعرون به، كما أنه سيساعدهم على عدم الشعور بالغرابة أو بالنقص بسبب ما حدث أو بسبب ردود أفعالهم. دع طفلك يعرف من خلال أفعالك أنه مقبول ويستحق وقتك واهتمامك بغض النظر عما يشعر به. بإمكانك أن تخصص وقتاً لرواية القصص أو الحديث في تفاصيل الحادث لكي تعرف إن كان هناك مشاعر مترسبة. الرسم والتلوين واللعب بالطين (انظر فصل النشاط) يمكن أن تكون أنشطة مفيدة جداً للتحرر من المشاعر القوية. إذا لاحظت أن طفلك قد انزعج كثيراً في أي لحظة، قم بتوجيهه مرة أخرى نحو أحاسيسه حتى تساعده على اجتياز الكرب. ويمكنك متابعة عملية التعافي من خلال اللعب في هذه المرحلة.

#### الهدف من اللمس عند مساعدة الطفل المصدوم.

يمكن لللمسة الوالدة أن تؤدي إلى أحد أمرين: يمكنها أن تساعد أو تعرقل الدورة الطبيعية للخروج من الصدمة (أو أي شعور عالق آخر) وذلك وفقاً لكيفية تطبيق اللمسة. فإذا كنت تعتني برضيع أو طفل صغير احتضنه بأمان في حضنك. أما إذا كان الطفل أكبر سنًا، يمكنك أن تضع يدك على كتفه أو ذراعه أو على منتصف ظهره. فالقرب المادي لشخص بالغ مهتم يمكن أن يساعد الطفل لكي يشعر بالأمان. وتذكر أن لا تحتضن طفلك بإحكام شديد لأن هذا سوف يعيق من عملية التفريغ الطبيعية.

يتمثل الهدف من لمس الطفل في إيصال [ما يلي له]:

- القبول.
- الأمان والدفع حتى يعرف الطفل أنه ليس وحيداً.
- نقل هدوئك له.

الثقة في أنه يمكنك مساعدة الأطفال على الاستسلام لمشاعرهم وردود فعلهم الإرادية وهم يتجهون نحو الراحة والتحرر، وذلك عبر عدم مقاطعة سير العملية

بسبب مخاوفك الخاصة.

إن لغة جسدك أكثر أهمية من معرفتك لما يجب عليك قوله، فنحن نقرأ لغة جسد بعضنا البعض لنقيّم مدى خطورة الموقف وخاصة في حالات الطوارئ وأطفالك لا يقرؤون تعابيرك فحسب، بل يعتمدون عليها من أجل أن يشعروا بالأمان. وهذا يعني أن النظرة التي على وجهك ووضعية جسدك يمكنهما أن يعززا الأمان أو يثيرا الرعب، عليك أن تخفف من الانزعاج غير الضروري لكي تحافظ على موقعك كداعم ثابت، لذلك يجب أن تكون واعياً لردود فعلك اللاإرادية. يمكن أن تجرب الإسعاف الأولي على نفسك عند وجود أحداث شديدة. تتبع أحاسيسك إلى أن تشعر بالراحة والإكمال، ومع الممارسة سوف تستغرق وقتاً أقل في كل مرة.

### قوة اللغة

عندما يحدث معنا شيء مفاجئ وصاعق فإننا نصبح حساسين جداً. ويمكن لكلمات الآخرين ونبرة صوتهم أن تهدئنا أو تجعلنا أكثر توتراً. لذلك استخدم كلماتك ونبرة صوتك بحكمة، استخدم نبرة صوتك لكي تظهر للطفل أنك تفهم ما يشعر به. وقل شيئاً لكي:

- - تتأكد من أن طفلك يشعر بأنه آمن وأنه متصل معك، بدلاً من أن يشعر أنه وحيد. «سأبقى هنا معك إلى أن يذهب هذا الشعور».
- - لكي تطمئنه بأن أي شيء قد حدث قد انتهى الآن (إذا كان ذلك صحيحاً). «لقد انتهى الأمر الآن، انتهى الأمر».
- - لتساعد في «دفع الوقت إلى الأمام» من الماضي حتى الوقت الحاضر وذلك من خلال توجيهه إلى ملاحظة الأحاسيس حتى يتم حدوث تفريغ للطاقة وتحول. «وما هو شعورك الآن؟»
- - ذكر الطفل بالموارد التي تساعده لكي يتأقلم (راجع الفصل الخاص بالموارد)

## تمرين: قوة الكلمات

لا يقتصر تأثير الكلمات على اللحظة التي تلفظ بها لأنها تترسخ عميقاً في ذاكرتنا في أوقات ضعفنا. الآن خذ بعض الوقت لكي تتذكر بعض هذه الكلمات لتدرك مدى تغلغلها وتأثيرها على حياتك.

أكتب فقرة أو فقرتين مستخدماً جميع حواسك لوصف كل ما تستطيع تذكره عن شخص لطيف. استخدم الكلام، أو اللمس، والإيماءات و/ أو الأفعال لمواساتك وتهديتتك بعد حدوث أمر سيئ.

تذكر ما قد كتبته لتوك ولاحظ كيف تشعر في جسدك الآن. خذ بعض الوقت للتركيز على الأحاسيس والمشاعر والأفكار والصور. لاحظ ما يحدث في جسدك ووضعيته بينما تغوص في التجربة في هذه اللحظة. لاحظ أيضاً الأحاسيس التي أشعرتك أن هذه الذكرى كانت سارة.

## رابعاً :: الأنشطة

في هذا الفصل، قمنا بتجميع أنواع مختلفة من الأنشطة التي يمكنك أن تقوم بها مع أطفالك لتساعدكم على تحرير طاقة الصدمة واختبار القوة والقدرة والكفاءة. ولأن هناك اختلافات طبيعية بين الأطفال في ما يفضلونه من أشياء، واختلافات تتعلق بالعمر ونوع وعمق الجرح الذي أصيبوا به؛ فمن المفضل أن تقرأ كافة الأنشطة وتختار الأنسب لك ولطفلك.

## تمارين بسيطة لترسيخ الإحساس بالثبات (التأريض) والتمركز

يمكن للقوائد البسيطة (قد تؤلفها بنفسك) أن تدعم عملية التعافي، لأن الأطفال يحبون هذه القوائد ويمكنهم أن يستخدموها في بناء وإعادة اكتشاف نقاط

القوة التي فقدوها أو لم يعرفوا أنهم يمتلكونها. يمكن للأطفال أن يرسموا رسوماً توضيحية تتوافق مع القصائد وتعكس مرونتهم وقوتهم.

### تمرين الشجرة «السحر في داخلي»

اطلب من الأطفال الوقوف مع ترك مساحة كافية ليحركوا فيها أذرعهم مثل فروع الشجر المتمايلة، ثم اقرأ عليهم القصيدة التالية بينما هم يتظاهرون بأنهم أشجار قوية كبيرة (ربما أشجارهم المفضلة)، لها جذور تنمو عميقاً في الأرض.

أقفز أفرح أمرح ألعبُ      أملك طاقات لا تنضبُ

وأشارك غيري بنشاطٍ      في صفي هذا والملعب

\* \* \* \* \*

في أرضي أزرع أقدامي      برسوخ يعكس أحلامي  
أنا شجرةٌ زيتونٍ تسمو      لتلامس آفاقَ غمام

\* \* \* \* \*

كم أشعر أنني موصولُ      بين الأرض وبين سماءِ  
فجذوري في العمق تقوُّ      لفروعي لكِ رحبُ فضاءِ

\* \* \* \* \*

أضحكُ أبكي مثل الناسِ      ليس لضعفٍ في إحساسي  
لست ضعيفاً أبداً أبداً      روحُ القوةِ في أنفاسي

اقتراح: امنح الأطفال الوقت الكافي لكي يضربوا بأقدامهم الأرض ويشعروا بجذورهم عندما يتصلون بها. ثم اجعلهم يرفعون أذرعهم ويلوحون بها ويشعرون بأنفسهم ينحنون ويتمايلون بهرولة عند هبوب الرياح. شجعهم على رفع أذرعهم إلى الأعلى، إلى أقصى ما يستطيعون، والتمايل جيئةً وذهاباً من جهة إلى أخرى، دعهم



يلاحظون إلى أي مدى يستطيعون الاقتراب من الأرض قبل أن يفقدوا توازنهم. يمكن أن تضيف الموسيقى ذات الإيقاعات المختلفة، حيث يمكن للأطفال تجربة الإيقاعات ذات السرعات المختلفة، متخلين هبوب النسائم اللطيفة والعواصف الاستوائية القوية. بعد عرض عدة حركات مختلفة أمامهم، شجعهم على ابتكار حركات خاصة بهم. وتأكد من أن أقدامهم متصلة بشكل جيد مع الأرض، وأنهم لا يقفون على أصابع أقدامهم.

### تمرين تشتت تشتت توت توت

وجه الأطفال بأن يشكّلوا قطارات بشرية عن طريق وضع أيديهم على خصم الشخص الذي أمامهم. اجعل القطارات تسير بخطوات حيوية قصيرة للغاية، واجعل الأطفال يرفعون أقدامهم لمسافة صغيرة فقط قبل أن يضربوا بها الأرض مجدداً. دعهم يتحركون في جميع أنحاء الغرفة بطاقة وزخم القاطرة، وهم يهتفون «توت توت تشتت تشتت تشتت»، مستمتعين إلى أن يتعبوا قليلاً.

يوجه هذا التمرين الطاقة نحو القدمين ويخفض مركز الثقل لخلق الاستقرار بسرعة كبيرة، كما أنه يخلق قوة وحضوراً واهتماماً. يمكن تصميم نماذج أخرى من التمرين من خلال جعل القطارات الصغيرة تتزاح معاً لتشكّل قطارات كبيرة أو تجعل الأطفال ينزلون أيديهم ليكونوا قطاراتهم الخاصة، وينتقلوا بشكل فردي. بالنسبة للمراهقين توجد وسيلة رائعة للارتباط بالأرض، وذلك بتشغيل موسيقى ذات إيقاع واضح ثم الرقص على هذه الإيقاعات مع ترديد هتافاتهم الخاصة.

### تمرين تمرکز بسيط

اطلب من الأطفال الوقوف (مع أو بدون موسيقى)، وأن يشعروا بارتباط أقدامهم بالأرض، بعد ذلك اطلب منهم ثني ركبهم ليخفضوا من مركز ثقلهم، مما يجعلهم يشعرون باستقرار أكبر. بعد ذلك اجعلهم يتمايلون ويحولون وزنهم بلطف من جانب إلى آخر ومن قدم إلى قدم. وجه انتباههم للإحساس بالخروج عن التوازن والعودة إليه من خلال إيجاد مركز ثقلهم. بعد أن يكونوا استكشفوا هذه الحركة

لفترة من الوقت اطلب منهم تكرار ومشاركة الأحاسيس التي يشعرون بها في كل موضع. ويمكنهم أن يسيروا إلى المكان في أجسامهم الذي يشعرون بأن مركز ثقلهم فيه. بالنسبة لمعظمهم فإن مركز الثقل سيكون في المنطقة القريبة من السرة نحو داخل الجسم بعمق بسيط. لاحقاً كرر الحركة إلى الأمام والخلف.

## أنشطة رياضية بسيطة

### أصدقاء الكرة (للأطفال الصغار)

هذا نشاط بسيط لتحسين كل من التنسيق والمهارات الاجتماعية عند الأطفال الصغار جداً. كل ما نحتاجه هو كرة وطفلان جالسان على الأرض يواجهان بعضهما البعض على مسافة متر واحد (٣ أقدام أو أقرب إذا كان ذلك صعباً للغاية). يتم توجيه الطفلين لمباعدة أرجلهم أثناء الجلوس للقبض على الكرة عندما تتدحرج نحو كل منهما. يأخذ كل طفل دوراً في درجة الكرة والإمساك بها، ومتابعة اللعبة ذهاباً وإياباً. ومع تحسن التنسيق لدى الطفلين، عدّل من صعوبة اللعبة ومستوى التحدي من خلال زيادة المسافة بينهما. اطلب منهما أن ينظرا إلى الشريك في اللعب أولاً حتى يتأكدا أنه مستعد للإمساك بالكرة. تؤدي هذه اللعبة في العادة إلى الكثير من الغبطة والضحك لأنها تساعد الأطفال على تعلم مهارات الاتصال غير اللفظية، بالإضافة إلى المرح المشترك.

ملاحظة: في مناسبات أخرى اطلب من الأطفال رمي الكرة لبعضهم البعض. في هذه الحالة، يمكن أن يتعرض بعض الأطفال الذين عانوا من صدمة الحرب للجمود بدلاً من إمساك الكرة. وسوف يحتاج هؤلاء الأطفال للمساعدة في الخروج من حالة الجمود هذه.

### الكرة المتدرجة (للأطفال الصغار)

لعبة بسيطة يمكن أن يشارك فيها ٣ أطفال أو أكثر (من ٤ إلى ١٠ سنوات) حيث يقوم كل مشارك بدرجة الكرة نحو أحد الأطفال الآخرين. ويمكن أن يُطلب من

الطفل الذي يدحرج الكرة المنادة على اسم الطفل الذي يدحرج الكرة نحوه. هذه الطريقة ممتازة للجمع بين الوظائف الحركية والإدراكية. بعد أن يقوم الأطفال بذلك لفترة من الوقت، يتم إدخال كرة ثانية مما يتطلب من الأطفال زيادة في التنسيق والتوجه المرن. كما أن ذلك يرفع من مستوى الإثارة. ويمكن القيام بذلك بـ ٣ كرات أو أكثر، ولكن من الضروري التأكد من عدم استثارة الأطفال أكثر من اللازم.

### حبل القفز المتخيل

توفر هذه اللعبة للأطفال فرصة للتقدم نحو (بدلاً من الابتعاد عن) شيء يخلق التنشيط ولاختبار عملية فرار ناجحة. ليس هناك حاجة إلى حبل قفز، حيث يتم لعب هذه اللعبة إيمائياً. يحمل طفلان أو شخصان بالغان حبل قفز متخيل بينما ينتظم الآخرون في صف ليقفزوا أثناء مرور الحبل تحتهم، تماماً كما يحدث في القفز على الحبل العادي. في البداية يتم أرجحة الحبل ذهاباً وإياباً عند مستوى منخفض بالقرب من الأرض. ويمكنك زيادة الارتفاع المتخيل إذا كان الطفل يرغب في المزيد من التحدي. ويقفز الأطفال الواحد تلو الآخر فوق «الحبل» نحو الأمان. الحبل المتخيل يشغل خيال الأطفال ويقلل من احتمال الفشل، إنه يرمز إلى تهديد بسيط قادم باتجاههم لكنهم يستطيعون التعامل معه. وهذا يستدعي ويثير حركات عفوية ويعطي الأطفال الرضا الناتج عن الهروب الناجح.

### الألعاب الرياضية المعدلة

غالباً ما يواجه الأطفال المصابون بصدمات نفسية صعوبة في التنقل بين المستويات المختلفة لتنشيط الجهاز العصبي. بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، يمكن تنظيم أي نشاط رياضي تقريباً لممارسة التنظيم الذاتي لمستوى الإثارة والتهديئة. البراعة هي في مساعدة الأطفال على تعلم تمييز التوترات الصغيرة قبل أن تزداد حدتها، ويمكن تعليم هذا عبر العملية التالية:

- ناد بـ «إيقاف مؤقت» للعب (يمكن للشخص البالغ أو الأطفال أنفسهم القيام بذلك)
- تابع مسار التنشيط (الاهتياج أو الإثارة): استخدم البطاقات الملونة، انظر

أدناه.

- خذ ٦٠ ثانية كاملة لتهدأ وتستقر (خذ مزيداً من الوقت إذا لزم الأمر).
- أعد عملية الاتصال بالأرض والتمركز قبل استئناف النشاط.

## كرة القدم المعدلة

إن تتبع الأحاسيس أمر يمكن تعلمه، وللقيام بذلك يمكنك أن تصنع ملصقاً إعلانياً مرمرزاً بالعديد من الألوان تظهر عليه مستويات مختلفة من الإثارة. فعلى سبيل المثال: اللون الأخضر = الهدوء، الأزرق = جيد، الأصفر = بداية شعور بالتهيج أو الإثارة، البرتقالي = شعور بالتوتر، الأحمر = على وشك الانفجار. بعد ذلك، يقوم شخص بالنفخ بصافرة على فترات منتظمة أثناء النشاط، حيث يقوم جميع اللاعبين عندها بإجراء تقييم ذاتي والإعلان عن «لونهم» قبل المتابعة. ويقوم الراشد المسؤول بتوجيه الأطفال لتتبع أحاسيسهم إلى أن يشعروا بـ «الأخضر» (الهدوء) أو «الأزرق» (جيد) على الأقل. يمكن توفير الدعم للأطفال الذين يعانون من صعوبات من خلال توفير وقت إضافي، أو وضعهم مع أصدقاء هادئين، أو تلقي الإرشاد من قبل شخص بالغ هادئ إلى أن يفرغوا طاقة التنشيط لديهم ويصبحوا قادرين على الاستقرار. وعندما يصبح الأطفال أكثر مهارة، يمكن جعل النشاط أكثر صعوبة وذلك من خلال إضافة عنصر المفاجأة وذلك ببساطة عبر النفخ في الصافرة على فترات غير منتظمة.

## أنشطة لبناء الكفاءة

يمكن إنشاء مجموعات صغيرة لبناء المهارات، ويمكن إجراء ذلك من خلال تقديم أنشطة حركية كالرقص والمسرح وفنون الدفاع عن النفس والرسم والموسيقى والتمارين الرياضية أو كتابة أعمدة الصحف أو تأليف الشعر أو قرع الطبول أو الغناء أو التأمل. في الواقع، هذا يعتمد على ما يمكنك القيام به. يمكن للمجموعات أن تصنع المجوهرات البسيطة أو الحرف اليدوية أو الغناء الجماعي أو الحياكة، أو التخطيط للأنشطة، أو وضع استراتيجية تتعلق بمساهمة تصنع فارقاً أو خدمات مجتمعية أخرى لتجميل الحي، أو قراءة القصص للأطفال الصغار أو مساعدة كبار السن.

لا يمكن تعزيز الروابط العصبية للمتعة والأمن إلا من خلال التجربة، لذلك ابحث عن التجارب العاطفية الإيجابية القوية، لأنها من الممكن أن تجعل الطفل متقبلاً، وليس منغلقاً. إن مشاهدة التجارب الإيجابية وتعزيزها يغير الطريقة التي يشعر بها الأطفال بأنفسهم. السر يكمن في التأكد من أن الأحاسيس الجسدية الإيجابية (دفع القلب على سبيل المثال) التي تكمن وراء العواطف (السعادة والفخر)؛ تأخذ الوقت الكافي لكي تتطور ويُشعر بها بعمق ويتم التعبير عنها.

### اللعب التخيلي

يُظهر لنا الأطفال أحياناً من خلال لعبهم أجزاء من التجربة التي قد غمرتهم. فإذا كان طفلك يلعب بعنف مع الدمى وقام بإعداد المشهد نفسه مراراً وتكراراً، قد يعني ذلك أنه يحاول التعافي من موقف مخيف. ومن خلال «اللعب الموجه»، يمكنك أن تساعد على الانتقال من التكرار إلى الحل، وتجاوز مخاوفه وتحقيق انتصار على أكثر لحظاته رعباً.

لكن وفي بعض الأحيان لا يُظهر لنا الأطفال أذياتهم مثل هذه الطرق الواضحة. فعلى سبيل المثال، قد يتجنبون أي نشاط أو أي شخص أو أي شيء آخر يذكرهم بما يخيفهم، أو قد يتصرفون بشكل «مدلل» أو يتشبثون بوالديهم أو يصابون بنوبات الغضب. أو قد يعانون من الالتهياج أو فرط النشاط أو الكوابيس أو الأرق. وفي حالات أخرى يمكن أن يعبروا عن ما يقلقهم وما أذاهم خارجياً من خلال استخدام إحساسهم الزائف بالقوة، وسحق طفل أصغر أو أضعف أو حيوان أليف. وفي أحيان أخرى لا يجدون مخرجاً للتعبير على الإطلاق، وقد يظهر كربهم على شكل آلام في الرأس والبطن أو تبول لإرادي.

ملاحظة: تتمثل الفكرة الرئيسية هنا في مواجهة الطفل للجوانب التنشيطية للحدث الصادم ببطء شديد حتى لا تغمره بشكل أكبر. مع كل مقاربة لطيفة للموضوع المخيف، اتبع الخطوات من ٣ إلى ٨ من الإسعافات الأولية.

## اللعب الموجه مع سامي

سامي الصغير طفل عدواني يحاول السيطرة على بيئته. لا شيء يرضيه وهو يظهر مزاجاً كريهاً كل الوقت. وفي الليل، يتقلب ويتلوى متصارعاً مع أغطية سريريه. قبل ٦ أشهر من ذلك تعرض سامي لحادث ونقل إلى المستشفى، وبسبب خوفه الشديد اضطر الطاقم الطبي لتثبيته في كرسي الأطفال. اتفقنا مع الأهل على محاولة اكتشاف إمكانية وجود شحنة صادمة مرتبطة بحادثة المشفى.

قمنا بوضع دب سامي المحشو على طرف كرسي بطريقة تجعله يسقط فوراً على الأرض، وعندما قلنا «أن الدب يتألم ويجب نقله إلى المستشفى»، صرخ سامي وركض هارباً من المنزل. تأكدت الشكوك بوجود شحنة صادمة متبقية.

تم إرجاع سامي بلطف، وهو متشبهت بأمه بشكل محموم. وأكدنا له أننا جميعاً سوف نكون موجودين لحماية دمية الدب، وضعنا لعبة الدب تحت البطانية وطلبنا من الجميع المساعدة. مما أدى إلى هروب سامي مرة أخرى، لكن هذه المرة إلى الغرفة المجاورة فقط.

تبعناه إلى هناك، وقام بضرب السرير بكلتا يديه وعندما سألته «هل أنت غاضب؟»، أكد لي ذلك بعينه، عندما سألته: «سامي، هل أنت على استعداد لمساعدة الدب؟» ركض إلى أمه وتشبهت بها بقوة وقال: «أمي، أنا خائف». من دون أن نضغط عليه انتظرنا حتى أصبح سامي جاهزاً ليلعب من جديد، وقمنا بوضع الدب تحت البطانية لكن هذه المرة وضعنا الجدة مع الدب، وقد شارك سامي في إنقاذهما وإخراجهما من تحتها.

عندما أصبح الدب في الخارج وآمناً، بدأ سامي بالارتجاف والارتعاش من الخوف، ثم بشكل درامي يفتح صدره على شعور متزايد من الإثارة والاعتزاز (هنا نرى الانتقال بين التكرار الصادم واللعب الشافي)، بعد انتظار سامي ليصبح مستعداً للعب مرة أخرى، نعود للعب وتناوب جميعاً ليتم إنقاذنا مع الدب.

في كل مرة، يصبح سامي أكثر قوة عند سحب البطانية ويهرب بعدها إلى الأمان

بين ذراعي أمه. ورويداً ورويداً يصبح أقل تشبثاً ويقفز ممتلئاً بالحماسة. أخيراً، يأتي دور سامي لينزل مع الدب تحت البطانية. يضطرب سامي ويخاف، ويهرب إلى ذراعي أمه عدة مرات قبل أن يصبح جاهزاً. ثم بشجاعة، يتسلق لينزل تحت البطانية مع الدب. تتسع عيناه من الخوف، لكن فقط للحظة. ثم يمسك الدب ويرمي بالبطانية ويرمي نفسه بين ذراعي أمه. ويقول: «أمي أخرجيني من هنا! أبعدني هذا الشيء عني!» (نفس الكلمات التي صرخ بها في المستشفى). أعدنا عملية الهروب عدة مرات أخرى. وفي كل مرة، أظهر سامي المزيد من القوة والانتصار. وبدلاً من الركض لأمه، أصبح يقفز بحماس صعوداً وهبوطاً. في النهاية، حقق سامي انتصاراً على التجربة التي حطمته قبل بضعة أشهر.

### مبادئ لتوجيه لعب الأطفال نحو الوصول إلى حل:

- دع الطفل يتحكم بسرعة التقدم.
- إذا لاحظت أي خوف أو ضيق في التنفس أو تشنج أو سلوك منبهر، أبطئ. وسوف تتبدد ردود الأفعال هذه إذا انتظرت بهدوء وصبر، وقمت بطمأنة طفلك وأكدت له أنك بجانبه وستبقى بجانبه. في العادة سوف تخبرك عينا طفلك وتنفسه عندما يحين وقت المتابعة.
- إن التعرض للخوف والذعر لأكثر من فترة وجيزة لا يساعد الطفل في العادة على تجاوز الصدمة. وسيتخذ معظم الأطفال إجراءات لتجنبها. دعهم يقومون بذلك! وفي نفس الوقت حاول أن تعيدهم لكي يلامسوا الأحاسيس الصعبة، لكن دون أن يتعرضوا للغمر الانفعالي!.
- تقدم بخطوات صغيرة: في التآني السلامة، البطء ليس مشكلة أبداً، فاللعب الناجم عن حالة صدمة هو لعب متكرر بطبيعته، استفد من ذلك، وتذكر أن الفرق الرئيسي بين لعب حالة الصدمة و«إعادة التفاوض» يتمثل في وجود اختلافات صغيرة في استجابات وسلوكيات الطفل، والانتقال نحو الانتصار على الصدمة والوصول إلى حل. وبغض النظر عن عدد المرات التي يتطلبها الأمر، إذا كان طفلك يستجيب بطريقة مختلفة (المزيد من الإثارة، أو المزيد من الكلام، أو المزيد من الحركات) فهو يتحرك للخروج من الصدمة. استفد من ذلك.



ملاحظة: بالإضافة إلى الدمى والدمية يمكن استخدام الكثير من الألعاب المختلفة في خلق مشاهد اللعب. فالأطفال يحبون الدمى المتحركة واختلاق القصص التي يمكن لدماهم التمثيل فيها (المطلوب هنا هو عملية الشفاء والخروج من الصدمة). هذا اللعب ضروري بشكل خاص عند الأطفال الخائفين لدرجة تمنعهم من التعامل مباشرة مع ما حدث معهم.

## الدمى

اللعب بالدمى يبعد الأطفال مسافة نفسية كافية عن مشاكلهم، موفرًا لهم الأمان الكافي للتعبير عن أنفسهم بحرية. من خلال اللعب بالدمى يمكن للأطفال الذين يجدون صعوبة في الإحساس بعواطفهم ومشاركتها مع الآخرين أن يجدوا بشكل دائم تقريبًا مخرجًا غير مباشر ليعبروا من خلاله عن أنفسهم. كن عفويًا وابدأ بتغيير الأصوات وشيء من الهزل والاستمتاع! وبعد وقت من اللعب غير الموجه، يمكن أن تقود طفلك في اتجاه يساعده على التعامل مع الوضع الذي سبب له الكرب أو مع السلوك الذي تلاه. على سبيل المثال، إذا قام طفلك بحصر مشاعر الغضب والدخول في حالة من التعب والاكئاب، أوضح له كيفية التعبير عن مشاعره من خلال الدمى (يمكن أن يصرّ التمساح الغاضب أسنانه ويعلن بصوت عالٍ عما يضايقه). من ناحية أخرى، إذا كان طفلك يعبر عن غضبه من خلال ضرب الأطفال الآخرين أو من خلال نوبات الغضب، فإن الدمية يمكنها أن تضرب بقدمها على الأرض بصوت عالٍ وتعلن للعالم بأسره بأنها غاضبة جدًا دون إيذاء أي شخص. بهذه الطريقة يمكن للأطفال إيصال مخاوفهم وحزنهم وسعادتهم، وسوف يبدوون بمواجهة المشاعر الصعبة التي أفرغوها. بهذه الطريقة لا يتم التعبير عن العواطف فقط، بل يأتي الأطفال في كثير من الأحيان بحلول خلاقية لمشاكلهم.

يمكنك أن تصنع الدمى بنفسك، بعضها لكامل اليد، والبعض الآخر فقط للأصابع. يمكنك أن تستخدم الأكياس الورقية البنية أو الجوارب.

اطلب من طفلك أن يرسم الوجوه بأقلام التلوين، أو استخدم المقص لصنع العينين والفم، أما بالنسبة لخشبة المسرح فيمكن استخدام الصناديق.

## مجسمات الألعاب الصغيرة

عندما يمنح الأطفال الفرصة لاستخدام مخيلتهم فسوف يلعبون لساعات بنماذج الشخصيات المصغرة، وكما هو الحال مع الدمى يمكنك أن تجلس على الأرض وتشاركهم اللعب. راقب كيف يلعب طفلك بألعابه. هل هو لطيف ودمث أم قاس وخشن؟ ما نوع المواقف التي يختلقها؟ هل يصنع أماكن للاختباء، أو مشاهد قتال، أو ألعاب هروب؟ بعد مشاهدته لبعض الوقت، اسأله عن الدور الذي يريد منك أن تقوم به. راقب لتعرف هل يدمج أيًا من عناصر الحدث (انفصال، حادث، تحرش جنسي، زيارة مستشفى، كارثة). عندما يلعب الأطفال بهذه الطريقة ويبتكرون بخيالهم وبأيديهم فإنهم يخففون من ضغطهم وتوترهم، والمهم أن يتمكن الأطفال من التعبير عن الطاقة المرتبطة بمشاعرهم وطردها. بالنسبة للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، يمكن أن يوفر صندوق الرمل مكانًا رائعًا للجلوس واللعب بالأشياء. في كل أشكال اللعب العلاجي يعتبر العنصر الأهم هو أن الطفل يضع عالمه ومشاعره وإبداعه أمام شخص بالغ راشد ومهتم. امتنع عن إطلاق الأحكام والنصائح لكي تخلق الأمان اللازم للتعبير عن ما هو ضروري.

## اللعب الدرامي / ارتداء الأزياء ولعب الأدوار

مثل اللعب بالدمى يقدم اللعب الدرامي للأطفال المسافة النفسية الضرورية للتعبير عن مشاكلهم، ويخلق الأمان اللازم لكي يعبروا عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية.

تم العثور على سعد موثقاً بحبل إلى مقعد سيارة مهجورة عندما كان عمره 5 سنوات. كان سعد بحاجة واضحة للاتصال بشخص بالغ آمن لكي يجرب الشعور بالسلطة والسيطرة والهروب. وبمساعدة معالجه النفسي قام الاثنان بتكرار لعبة «الشرطي والحرامي». ومروا بكل مراحل المطاردة والقبض على المعالج ووضعه في الأصفاد وربطه، حتى ملّ الطفل من اللعب (قام المعالج بدور السارق).

يحتاج الأطفال الذين مروا بمواقف مخيفة شعروا فيها أنهم محاصرون أو غير قادرين على الحركة أو مهاجمون أو غير مسيطرين [على ما يجري] إلى خبرات

ترميمية فعّالة. كذلك، فإن هذا النوع من اللعب النشط يساعد في تفعيل العضلات المستخدمة في الوضعيات والحركات الدفاعية، وبهذا فإنه يجدد الشعور بالقوة والكفاءة التي فقدت خلال الغمر الانفعالي.

أحد الأنشطة التمكينية التي تساعد الأطفال على تطوير دفاعات صحية هو دعوتهم للتظاهر بأنهم حيواناتهم المفضلة. شجع طفلك على تقمص الصفات والقيام بالحركات المميزة لتلك الحيوانات. يمكنه أن يزأر أو يقفز أو يكشر عن أنيابه، أن ينتفض أو يجلجل أو يخدش أو يسبح أو ينزلق، أو ينقض أو يهمس. ومن الممكن تطوير هذا النوع من اللعب باستخدام خيار صناعة الأقنعة، فقد يواجه الطفل تينياً ينفث النار ويتفادى النيران بنشاط أو يركض بسرعة نحو الأمان أو يمارس هبوطاً بطيئاً على الوسائد أو الحصائر وهو يضع هذه الأقنعة التي تيسر له التواصل مع قواه الداخلية. الفكرة الرئيسية في هذا اللعب هي أن الأطفال ينشغلون بنشاط جسدي يخلق لهم أحاسيس ومشاعر معاكسة لمشاعر وأحاسيس العجز والجمود.

## أنشطة الفنون والحرف

### الطين ومعجون اللعب

فيما يقوم الأطفال بتلمس الطين وقطع المعجون وتشكيلها وملاحظة ما تمتاز به من طواعية فإن تصوراتهم عن إمكانية تغيير الأمور تتعزز. إذا كانوا قادرين على تكوين شخصيات صغيرة من الطين فعليك أن تشجعهم على التحدث مع تلك الشخصيات، شجعهم على أن يقولوا أي شيء وخاصة الأشياء التي قد لا يملكون الشجاعة ليقولوها أمام أشخاص حقيقيين. ويمكنهم أيضاً تشكيل الأحياء الذين لم يعودوا معهم بسبب الموت أو الانفصال أو الهجرة. يمكن للأطفال الصغار ببساطة صناعة كتلة ما والضرب عليها مستخدمين نفوذهم وقوتهم على أي شيء تمثله هذه الكتلة.

### الرسم والتلوين بالأصابع

تساعد التجارب الحسية الأطفال على بناء شعور أقوى بالذات، ويمثل الرسم بالأصابع طريقة رائعة للتعبير عن المشاعر والتغلب على الصعوبات. لقد استخدمنا الرسم بالأصابع بنجاح مع أطفال فرط النشاط، حيث أصبح البعض هادئين بشكل مدهش ومنتبهين لمشاريعهم وقالوا أنهم شعروا أنهم أفضل بعد الرسم على الرغم من أنهم لم يتمكنوا من وصف ضيقهم بالكلمات.

### رسم الأشكال الحر:

أطلب من الأطفال أن يختاروا لونًا وأن يصنعوا بعض الخربشات (خطوط متعرجة) لإظهار كيف يشعرون في الوقت الحالي. إذا كانوا يريدون التحدث عن الرسم، فلا بأس ولكن ذلك ليس ضروريًا. اطلب منهم رسم المزيد من الخربشات باستخدام ألوان مختلفة مع تغيير أمزجتهم.

### خرائط أحاسيس الجسم:

هذا التمرين مخصص لأعمار أطفال ما قبل المدرسة وصولاً إلى أطفال الصف الثالث. اطلب من الطفل الاستلقاء ثم قم بتتبع كامل شكل جسده بواسطة قلم تحديد. ساعدهم على صناعة مفتاح ترميز لوصف الأحاسيس والعواطف التي يشعرون بها باستخدام ألوان وأشكال مختلفة (أزرق = حزين، خط متعرج يرتقالي = عصبي، نقاط زهرية = سعيد، أسود = خدر، خطوط منحنية أرجوانية = مفعم بالحيوية، أحمر = ساخن وغاضب، بني = مشدود). يمكن للأطفال الأكبر سنًا أن يرسموا شكل رجل (رجل الزنجبيل) على ورقة كبيرة، ثم يملأوا خريطة الجسد ويشيروا إلى موقع أي مشاعر وعواطف يشعرون بها في الوقت الحالي. تأكد من تشجيع التعبير عن المشاعر المرحة وغير المرحة على حد سواء.

### رسم ما حدث:

أطلب من الأطفال رسم شيء يوضح ما حدث معهم، ولا تعطهم تعليمات محددة، فقط أخبرهم أن يرسموا صورة بأي طريقة يريدونها. غالباً ما تحتوي رسومات الأطفال على ملائكة أو أقارب عزيزين أو حيوانات أليفة أو أبطال خارقين لمساعدتهم في العمل على تجاوز صدمتهم. الهدف الرئيسي ليس الفن ولا الدقة، بل تحرير الطاقة المكتوبة. لأن الحرية الفنية غالباً ما تؤدي إلى الحرية العاطفية.

## رسم المخاوف والمقلقات وما يعاكسها:

إذا كان رسم الحادثة لا يجلب لطفلك الشعور بالراحة، فإن هذا التمرين للرسم المنظم يمكن أن يساعد. اطلب من طفلك أن يرسم رسمتين منفصلتين على ورقتين منفصلتين من الورق. الرسمة الأولى تصوّر القلق أو الخوف أو أي شيء يمنعه من الشعور بالرضا، بينما تظهر الرسمة الأخرى العكس - شيء يجلب الشعور بالراحة أو الأمل أو الجودة أو السعادة أو الأمان أو السهولة. (في الكثير من الأحيان، يقوم الأطفال بذلك بشكل فطري، فيرسمون كارثة وبعد ذلك يرسمون قوس قزح). لا يهم أي الرسمين يأتي أولاً، اسمح للطفل أن يقرر. وعند الانتهاء يمكن للأطفال تغطية رسم «القلق» بالرسم المعاكس وملاحظة كيف تتغير الأحاسيس والمشاعر.

## رسومات الفرار:

لفرار هو الترياق العالمي للعجز. هذا التمرين سوف يساعد الطفل على بناء الثقة في قدرته على تحديد المواقف المخيفة والهرب منها. اطلب من طفلك مشاركة الكيفية التي نجح فيها في العثور على الأمان بعد حادث صعب. أو يمكن أن تسأله كيف هرب أو كيف عرف أن الأمور عادت جيدة مرة أخرى. هل ساعده أحد ما أو كان بمفرده؟ هل كان قادراً على فعل أي شيء لمساعدة نفسه؟ كيف أشار إلى الكبار أنه بحاجة إلى المساعدة؟

## اجعل الأطفال يركزون على:

ما هو الإجراء الذي اتخذوه للهروب أو ليجدوا الأمان؟ أمثلة على ذلك: انتقلت إلى أرض مرتفعة، أو جعلت نفسي أكبر حتى يراني الآخرون أو أصغر حتى لا يراني أحد، أو مشيت أو ركضت أو اختبأت أو تسلقت أو ضغطت أو وقفت على أصابع قدمي، أو صرخت طلباً للمساعدة أو تجمدت (التجمد ليس جيناً أو ضعفاً كما يتم الحكم عليه في العادة، بل هو آلية بقاء مهمة جداً، وطبيعية جداً وأحياناً هي أفضل استجابة ممكنة)، أو صرخت أو حافظت على هدوئي، أو حبست أنفاسي أو وضعت خطة أو اتصلت بالطوارئ أو انتظرت أو صليت أو زحفت أو مدتت نفسي لأصل، أو قاومت أو سحبت أو غطيت رأسي.

من أو ما الذي ساعدهم؟ أمثلة - الأخ أو الأخت أو الوالد أو الوالدة أو الجار أو

القدرة على الركل أو الصراخ أو الركض أو عامل الإنقاذ، أو تسلق شجرة أو الإيمان، أو القوة الداخلية أو سترة النجاة أو الحبل أو القدرة على البقاء صامتاً وساكناً.

بعد ذلك، اطلب من طفلك أن يرسم ويلون «مشهد الهروب». ومن ثم اطلب منه النظر بعناية إلى الرسم والعثور على الجزء الذي يجلب له الشعور الذي يحبه (أمثلة: القوة، أو القدرة، السلوى، المحبة، الدعم، الدفء، الشجاعة، الفخر، السرعة، الذكاء). وأخيراً، اجعل طفلك يحدد لك الأحاسيس الداخلية التي رافقت هذه المشاعر. واعطه وقتاً كافياً حتى يتذوقها. عندما يفعل ذلك، اطلب منه أن يلاحظ إذا كانت المشاعر الجيدة تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم.

### رسم مكان آمن:

اطلب من طفلك أن يغلق عينيه ويرتاح إما وهو جالس أو وهو مستلق. خذ الوقت لكي تساعد على الاسترخاء من خلال جذب انتباهه إلى إيقاع تنفسه، ثم اطلب منه العثور على أماكن في جسده تشعر بالهدوء وأماكن أخرى قد تكون متوترة أو مشدودة. واسأله: ماذا سوف يحدث إذا أخذ نفساً عميقاً وأخرجه ببطء، مصدرًا صوت (هاااااااا) لمرة واحدة أو مرتين قبل أن يعود إلى التنفس الطبيعي. عندما يشعر بالراحة الكافية، اجعله يتخيل مكانًا خاصًا يشعر فيه بالأمان التام. قد يذكره هذا المكان ببقعة يعرفها مسبقاً، أو يمكن أن يكون من صنع مخيلته بالكامل. المهم هو أن ينشئ طفلك هذا المكان تمامًا كما يتمنى. (يمكن أن يكون فيه حيوانات ووسائل وأحباء وملصقات وما إلى ذلك). بعد أن يأخذ الوقت الكافي لخلق هذه المساحة الآمنة، اطلب منه استكشافها كما لو أنه يسير في داخلها. ثم اطلب منه العثور على مكان مريح لكي يسترخي في مساحته الآمنة. وإذا لم يتمكن من العثور عليه، اطلب منه اختراعه. ثم اطلب منه ملاحظة الأحاسيس التي تجعله يعلم أنه آمن، اجعله يتحدث عن الموضوع (في جسده) الذي يحصل فيه الشعور بالأمان. وأخيراً، بعد استكشاف أحاسيس الأمان، اطلب منه أن يرسم ويلون صورة لمكانه الآمن. إذا بقي طفلك عالقاً عند شعوره بالخوف بعد أخذ الوقت الكافي لإنشاء واستكشاف المكان الآمن، اطلب منه أن يخبرك عما يقلقه. واطلب منه أن يظهر لك الأماكن التي يشعر فيها بالخوف والتي يشعر فيها

بأمان أكبر في داخله. ويمكنه أيضًا أن يرسم صورة لنفسه وهو يشعر بالفرح وأخرى وهو يشعر بالخوف. إذا كان الخوف يأخذ مساحة أكبر من الأمان، فابحث عن طرق لتساعده على الشعور بأمان أكبر والعمل على تطوير «جزر الأمان» في داخله. يمكن القيام بذلك عن طريق تذكير الطفل بوقت كان يشعر فيه بالأمان، أو أن يرى صورة لشخص يشعر معه بالأمان، أو إعطائه لعبة مفضلة أو معانقته أو هدهدته أو احتضانه، أو أي لمسة بأي طريقة آمنة تجعله يستجيب بشكل إيجابي. يمكنك أيضًا أن تجعله «يني» مكان اختبائه الخاص من الوسائد والأغطية أو صناديق الورق المقوى ولعب ألعاب الاختباء.

### رسومات من الأحلام:

هذا التمرين مفيد جدًا عندما يتحدث الأطفال عن «أحلام سيئة» وكوابيس. اطلب منهم الحديث عن ما يتذكرونه من الحلم. ثم اطلب منهم أن يختاروا جزءًا واحدًا من الحلم والذي يبدو أكثر وضوحًا وحيويةً. وبعد رسمه اطلب منهم أن يتحدثوا عن الأجزاء الأخرى، وينتبهوا بشكل خاص إلى الأشياء الجامدة. من المهم أن لا تقوم بتفسير الحلم، وبدلاً من ذلك شجع الأطفال على تخيل أو التظاهر بأنهم يؤدون دور الأشياء والمخلوقات المختلفة الموجودة في الرسم عندما يبعثون الحياة في هذه الصور ويجعلونها تتفاعل مع بعضها البعض في حوار أو دراما. استمع إلى المعنى الذي يعطونه للرموز، وساعدهم على تقمص الشخصيات المختلفة أثناء عملها على معالجة الأحاسيس، أو المشاعر أو الصور أو الأفكار غير المكتملة. على سبيل المثال، إذا قام الطفل برسم اثنين من المحاربين يسيران جنباً إلى جنب، فاطلب منه أن يتقمص دور أحدهما - وربما يبدأ محادثة مع الآخر. يمكن للطفل أن يمثل الحدث أو أن يكتفي برواية أعمال ومشاعر كل منهما. تأكد من أن تلاحظ وأن تسأل الطفل عن الإطار - الصحراء، الجبال، المحيط،

الجزر، المنحدرات، شوارع المدينة، الفضاء الخارجي، إلخ. غالباً ما يرسم الطفل المشكلة والحل في نفس الصورة. في بعض الأحيان يكون الحل صغيراً جداً أو مخفياً في البداية - مثل النقطة الصفراء الصغيرة جداً التي رسمها أحد الأطفال في صدع صخرة. وعندما سئل عن هذه النقطة قال: «لا بد أنه بصيص أمل صغير».

**ملاحظة:** عندما يتحدث الطفل عن الرسم، ابحث عن علامات تدل على الحوادث الصادمة وأدلة على المرورة أو الترميم. امتنع عن تقديم النصائح أو تقديم التفسيرات أو الحكم. (بدلاً من ذلك، اسأل عما تشعر به الحيوانات أو الأشخاص في اللوحة). وإذا احتوت اللوحة على أشياء اطلب من الطفل أن يخبرك بالمزيد عنها وعن علاقتها بالشخصيات الأخرى. اسأل هل الطفل في اللوحة؟ فإذا لم يكن كذلك، اسأله إذا كان يشعر بأي طريقة تشبه رهما شعور الحيوانات أو الأشخاص في اللوحة. المفتاح هو أن تنظر إلى الرسم بانفتاح وفضول. ويمكن أن تتعلم الكثير عن العالم الداخلي لطفلك.

## تمارين ممتعة وهزلية تريح الدماغ

### تمرين شفاه الحصان

أرخ شفتيك والصقهما ببعضهما، وقم بضخ الهواء بقوة بينهما. هذا كل ما في الأمر! كرر ذلك إلى أن تدغدغك شفقتك.

كيف يمكن أن يساعد هذا التمرين: إنه يحرر الضيق حول الفم، ويريح جذع الدماغ، ويجعلك تضحك.

### التحدث بشكل مضحك

اضغط برأس لسانك على أسنانك السفلية، ثم أرخ لسانك حتى تشعر وكأنه يملأ كامل فمك. الآن حاول أن تتحدث! يمكنك التحدث بأي موضوع بدءاً من المواضيع الجدية إلى المواضيع المضحكة إلى الحديث عن مشكلاتك. واسمح لنفسك بالضحك قدر ما تستطيع.

كيف يمكن أن يساعد هذا التمرين: إنه يريح اللسان والدماغ ويسبب التدفق الحر للسان النخاعي الشوكي الذي يساعدنا على الشعور بحرية أكبر واسترخاء أكثر ويجعلنا أقل ارتباطاً بظروفنا. كما أنه يساعدنا على الضحك على قصصنا حول أنفسنا، ويكسر الأنماط المتكررة القديمة.



## التثاؤب

خذ نفساً عميقاً وفي بداية النفس افتح فمك بشكل واسع وارفع شراع حنكك وأصدر أصوات التثاؤب. إذا لم تستطع على الفور إثارة تثاؤب حقيقي فهذا يعني أنك تحاول أكثر مما يجب. استرخ وقم بذلك مرة أخرى وهذه المرة من دون أن تضغط على نفسك!

كيف يمكن أن يساعد هذا التمرين: التثاؤب يريح حنجرتك وحنكك والجزء الأعلى من عنقك وجذع الدماغ، إنه يساعدك على «الخروج من رأسك» حتى تستطيع اختبار أحاسيسك، ويحسن الهضم لأنه يزيد من إفراز اللعاب، كما أنه يزيد من إنتاج السيروتونين (الناقل العصبي المسؤول عن معايرة الحالة المزاجية)، ويهدئك إذا كنت مفرطاً في النشاط ويرفع من مزاجك إذا كنت تشعر بالكآبة، ويساعد على موازنة تدفق السائل النخاعي، مما يساعد على إبقاء الدماغ والعمود الفقري مرناً.

## الهزهزة

قف واجعل المسافة بين قدميك مساوية تقريباً لعرض خصرك وركبتك محنيتان قليلاً، قم بثني ركبتيك قليلاً وشُدَّهما مرة أخرى، قم بتكرار ذلك مرة بعد أخرى حتى تجد إيقاع «الهزهزة». دع جميع أجزاء جسمك تتدلى باسترخاء، دعها تتماوج على إيقاع اهتزازك. دع أطرافك تهتز وأعضاءك الداخلية تهتز، دع دماغك يهتز أيضاً!

كيف يساعد هذا التمرين: إن الهزهزة تدعم إيقاعات النبض الذي يدعم الحياة والحيوية والعافية، إنها تساهم في ارتخاء المفاصل، وتجعل الحجاب الحاجز يخفق، وتحرك السوائل الجسدية بقوة. كما أن الهزهزة تزيد من الطاقة عن طريق تحفيز عملية الأيض وتجعلنا نرتخي عندما نشعر بأننا متيبسون أو جامدون.

## الهمهمة

يمكن ممارسة هذا التمرين في أي وضعية، لكن يستحسن تعلم الهمهمة في وضعية

الاستلقاء بوضع مريح. أصدر صوت: هممممممممممممم. ودع الصوت ينتقل داخل جسدك كاهتزاز. السر يكمن في الانتباه إلى أحاسيس الاهتزاز، لأنها أكثر أهمية من الصوت. اسمح لنبض الصوت (الاهتزاز) المحسوس أن يتحرك في جميع أنحاء جسدك، وكلما أصبحت أكثر استرخاء كلما سافر الصوت أبعد. انظر إذا كان من الممكن أن ينتقل إلى ذراعيك ويديك، وإلى الأسفل من خلال جذعك، وإلى ساقيك وقدميك. دعه يتحرك في رأسك ويصل إلى دماغك. همهم واسترخ وناوب بين الهمهمة والراحة. في نهاية المطاف عندما يسترخي جسمك سوف يتحرك الاهتزاز الناتج عن صوت «هممممممممم» في داخلك كلك!

كيف يساعد هذا التمرين: يتحرك الصوت عن طريق ضغط وتوسيع كل ما يتحرك خلاله. وعندما تصدر الصوت ويمر في جميع أنحاء جسدك، فإن نبض الانفتاح والانغلاق يضغط ويوقظ الجسم، ويتم تدليك العضلات والسوائل والأعصاب والأعضاء الحيوية والعظام. عندما يتحرك الصوت في جميع أنحاء جسمك يحل الكتل العالقة مما يخلق شعورًا لطيفًا يشبه الأمواج في جميع أجزاء الجسم التي تتصل وتعمل مع بعضها بانسجام، مما يؤدي إلى تحسين صورة الجسد.

ملاحظة: لكي تحصل على الفوائد المثلى لا تصارع للقيام بذلك بشكل صحيح فمن المفترض أن يكون الأمر ممتعاً. مارس التمرين على دفعات وابق منتبها للأحاسيس. ويجب أن يكون وقت الراحة أطول من فترة التمرين، مما يمنح الجسم الوقت لدمج الأنماط الجديدة.

## الأنشطة البدنية لخلق الاستجابات الدفاعية الصحية، وتحديد الحدود وتماسك المجموعة.

بما أن الصدمة تغمر الجهاز العصبي فإن الأطفال المصابين بصدمة نفسية غالباً ما يواجهون صعوبة في التنقل بين مستويات مختلفة من تنشيط النظام العصبي. فقد يكونون المفرطي النشاط مع ضعف التحكم في الاندفاعات، أو قد يظهرون خاملين، أو منفصلين عن الواقع، أو مكتئبين. يمكن تكييف أي لعبة مألوفاً مثل لعبة «التقاط العلم» و«جبل القفز» بحيث تصبح مفاهيم التنشيط وإلغاء التنشيط موجودة.

ويجب تنظيم الأنشطة بحيث تتخلل فترات التنشيط العالية حالة من الهدوء مع الوقت الكافي للاستقرار. وخلال الفترة الزمنية المخصصة للاستقرار اجعل الأطفال يجلسون بهدوء في دائرة لكي يرتاحوا ويسألوا، وتُطرح الأسئلة برفع الأيدي مثل: من يشعر بالقوة الآن؟ من يشعر بالضعف؟ من لديه طاقة؟ من يشعر بالتعب؟ من يشعر بالسخونة؟ من يشعر بالبرودة؟ من يشعر أنه بخير؟ من يشعر بالمرض؟ وخلال المرحلتين - الإثارة والاستقرار - يتم تفريغ الطاقة الزائدة تلقائياً. عندما يقوم الأطفال بال«مطاردة» أو عندما «يفرون» و«يهربون» و«يصنعون الحدود» و«يركضون إلى مكان آمن» و«يشعرون بالقوة والقدرة في أطرافهم وبطنهم»؛ فهم يقومون بتكوين مسارات عصبية جديدة تدعم المرونة والقدرات التنظيمية الذاتية.

لأن الأحداث التي تغمرنا تحدث بسرعة، فإن الأطفال لا يملكون سوى خيارات قليلة؛ ولهذا يجب أن تتضمن أنشطة الحماية والعلاج من الصدمة العناصر التالية: وقت ممتد لاستعادة الشعور بالاستعداد، ومجموعة متنوعة من الخيارات لكي يختاروا منها، وفرصة لاكتشاف وبناء مهارات جديدة.

### التماسيح النائمة

يمكن أن يلعب هذه اللعبة أطفال تتراوح أعمارهم بين ٣ إلى ٧ سنوات.

قم بتقسيم الأطفال إلى مجموعتين: التماسيح، وصيادي التماسيح. تستلقي التماسيح على سجادة ووجهها للأسفل وتتظاهر بأنها تسبح أو تتشمس بسلام إلى أن تسمع صوت الصيادين وهم يدخلون منطقة «المستنقع».

نطلب من الصيادين أن يتسللوا بين التماسيح وأن يخطوا بحذر فوقهم ويركضوا بينهم بينما يعزف المعلم الموسيقى. يتظاهر التماسيح الآن بالنوم ويطلب منهم أن يمكثوا ويغمضوا أعينهم ويلتزموا الصمت ويتنفسوا بهدوء حتى لا يتم «القبض عليهم». عندما تتوقف الموسيقى يقوم الصيادون بوضع علامة على أي تمساح يتحرك حتى ولو قليلاً جداً أو يفتح عينيه.

يبدل الصيادون مواقعهم مع التماسيح النائمة ويلعبون جولة أخرى. الأطفال الذين حصلوا على «علامة» لأنهم تحركوا أو فتحوا أعينهم أو أصدروا أي صوت لا يبدلون أماكنهم. ويبقون بدور «التماسيح النائمة» مرة أخرى. يمكن تدريب هؤلاء الأطفال الذين لديهم مشكلة في الاستقرار على تهدئة أنفسهم من قبل شخص راشد (ضع يدك برفق على ظهر الطفل وتنفس ببطء وعمق ناقلاً حضورك الهادئ إلى الطفل، وذكّر الطفل بأن الوقت قد حان لكي يهدأ).

### مظلة الهبوط (الباراشوت)

يعد هذا التمرين صانعاً طبيعياً للمجموعة لأنه يجعل الأطفال يقتربون من بعضهم على شكل دائرة. كل ما هو مطلوب هو قطعة من القماش (غطاء سرير بدل مظلة الهبوط) وكرتين أو ٣ كرات خفيفة الوزن بألوان مختلفة. يمكن استخدام هذا النشاط مع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ إلى ١٢ سنة.

ضع غطاء السرير على الأرض واطلب من الأطفال تطويق المحيط الخارجي للغطاء في وضعية الجلوس. بعد ذلك اجعلهم يتواصلون بصرياً مع بعضهم البعض ومع البالغين الذين تم وضعهم بشكل استراتيجي بالقرب من الأطفال الذين قد يحتاجون إلى الدعم.

يمسك كل طفل بحافة الغطاء ويسحبها مع التركيز على الشعور بتوتر المظلة وبقوة عضلاته الفردية وبالجهود الجماعية. ولأنهم لا يزالون جالسين يمكن أن يوجهوا إلى ملاحظة الوزن في الوركين والأرداف وكذلك القوة في أذرعهم العلوية عندما يسحبون،

وتأكد أنهم يستمتعون.

بعد ذلك اجعلهم يقفون ويشعروا بأقدامهم وأسفل أرجلهم بينما يقومون بثني ركبهم للحصول على إحساس بتجزدهم واتصالهم بالأرض. بالنسبة للأطفال الصغار يمكنك أن تجعلهم يضربون الأرض بأقدامهم ويتحركون بنفس الاتجاه. أما الأطفال الأكبر سنًا فيمكن أن تطلب منهم أن يثنوا ركبهم ويرفعوا الغطاء ويحركوا أذرعهم بحركة بيضوية مثل «تحريك الحساء».

اطلب من الأطفال أن يلاحظوا أحاسيس الجسم التي يشعرون بها. بعد ذلك وجه الأسئلة التالية، «من يشعر بالقوة في ذراعيه؟ من يشعر بالقوة في ساقيه؟ من يشعر بالضعف؟ من يشعر بالتعب؟» وعلى هذا النحو.

بعد ذلك اجعل المجموعة (الواقفة بالفعل) تصنع موجات بالمظلة. أرشدهم إلى الانتباه إلى الشعور بقوتهم، وإذا شعر البعض بالتعب أو الضعف، فارشدهم ليشعروا بقوة المجموعة بأكملها. إن هز المظلة سوف ينشط طاقتهم ومستوى إثارتهم.

**ملاحظة:** في هذه المرحلة لن يكون جميع الأطفال قادرين على تحمل التنشيط الممتع. إذا كان هذا هو الحال فإن البالغين سوف يحتاجون لمساعدتهم على استعادة طاقتهم من خلال الراحة والاسترخاء مع توجيه الانتباه إلى أقدامهم وأطرافهم السفلية. بالنسبة للأطفال الذين يشعرون بالضعف أو يبدون منفصلين عن الواقع أو يشتكون من الإرهاق، أو الصداع، أو آلام المعدة، فيتوجب على البالغين أو الأطفال الأكثر قدرة مساعدتهم. ويمكن إعطاء هذا الدعم الإضافي عن طريق التواصل البصري، وإظهار التعاطف ثم الضغط برفق لكن بإحكام على أقدامهم على الأرض باستخدام اليدين. وإذا كان الطفل يعاني من ألم في البطن اجعله يضع يده على المكان الذي يؤلمه، ثم ضع يدك على يديه واضغط برفق لإعطاء الدعم والدفع للأعضاء الداخلية وانتظرها حتى تسترخي وتلين.

بعد ذلك دع الأطفال يصنعون موجات مرة أخرى لكن هذه المرة ضع إحدى الكرات على المظلة (الغطاء). واجعل الأطفال يعملون معاً للحفاظ على الكرة

وهي تقفز صعودًا وهبوطًا دون أن تسقط خارجًا. لجعل هذا النشاط أكثر تحديًا أضف بقية الكرات واحدة تلو الأخرى. سيبدو الأمر وكأن المجموعة بأكملها تقوم برمي الكرات بطريقة بهلوانية. تذكر أن تجعل الأطفال يجلسون في دائرة فيستريحوا ويتبادلوا الحديث عن أحاسيسهم، ويستعيدوا هدوءهم.

أخيرًا دع جميع الأطفال يركضون في مكانهم ليشعروا بالقوة في أرجلهم، ويستعيدوا نشاطهم، ويختبروا حالة الفرار. وعندما يتوقفون اطلب منهم إجراء اتصال بصري مع الآخرين على الجانب الآخر من الدائرة قائلين «مرحبًا». ثم اجعلهم جميعًا يرفعون المظلة ويركضون تحتها محتشدين سوية تحت القبة ثم اجعلهم يقومون بالاتصال مرة أخرى بقول «مرحبًا» في انسجام لمزيد من الترابط.

### الذئب يأتي عند منتصف الليل

أحد العوامل التي تسبب الغمر [الانفعالي] هو عدم وجود وقت للتحضير وحماية النفس. في هذه اللعبة يحصل الأطفال على فرصة ليشعروا بالتهديد القادم بزيادات صغيرة متدرجة، حيث يساعدهم التحكم بزيادة التهديد على المرور بوقت إضافي للتحضير واختيار المناورات الدفاعية.

تحتاج إلى شريط أو طباشير لرسم نصف دائرة محددة في خلفها جدار لتمثيل كهف الذئب وأماكن آمنة محددة للأطفال لكي يهربوا نحوها. يعلن الوالد أنه هو الذئب ويذهب إلى كهفه (يمكن لاحقاً اختيار أحد الأطفال للعب دور الذئب). بعد ذلك يتجمع الأطفال حول الذئب وهو يقف داخل نصف الدائرة ومع وجود متر إلى ١,٥ م (٣ إلى ٥ أقدام) من المسافة أمامه، ولجعل اللعبة أكثر إثارة يمكن للوالد أن يرتدي قناع ذئب و/أو ذيل، وهذا سوف يساعد على التمييز بين الدورين. الآن اطلب من الأطفال أن يسألوا: «متى سيأتي الذئب؟» يكشر الذئب عن أنيابه ويجيب بصوت درامي عميق «الذئب يأتي عند منتصف الليل». سوف يرتجف بعض الأطفال من الإثارة بالفعل، ثم يسألون «كم الساعة الآن؟» ويجيب الذئب «إنها الساعة الثامنة». (عند هذه النقطة يكون الراشد في حالة مراقبة للأطفال ليرى إن كان أي منهم منفعلًا أكثر مما يجب أو يعاني من ضيق

شديد). بعد ذلك يعود الذئب إلى دور الراشد ويقترح أن الوقت قد حان للتوقف لبرهة حتى يلاحظ الأطفال كيف يشعرون في أجسامهم. هذا يعطي الأطفال فرصة لتحويل تركيزهم من التهديد الخارجي إلى أحاسيسهم الداخلية، وبالتالي تعزيز تفريغ الجهاز العصبي. ويمكن أن يطلب منهم أن يلاحظوا أرجلهم بشكل خاص وإذا كانوا يشعرون بالرغبة في الركض. عندما يستقر الأطفال بشكل معقول يقوم الذئب بحركة لتنشيط اللعبة مرة أخرى. يمكن للأطفال الآن أن يسألوا: «متى سيأتي الذئب؟» «يجيب الذئب» «الذئب سيأتي عند منتصف الليل». «كم الساعة الآن؟» «إنها التاسعة، من الأفضل أن تكونوا جاهزين!».

في هذا الوقت على الكبار مساعدة الأطفال في إعداد خطة بدلاً من الاكتفاء بالهروب. يمكن أن تقترح على الأطفال النظر في محيطهم بحثًا عن مكان آمن. وإذا كان الطفل بحاجة إلى صديق فيمكنه أن ينظر حوله لكي يختار شخصًا لمساعدته على الفرار. يمكن أن تقترح على الأطفال المروحة في المكان، أو ذهابًا وإيابًا ليشعروا بالقوة في أرجلهم أثناء الاستعداد للركض. (هذه الخطوة مهمة جدًا لأنها تجعل الأطفال على دراية بالقدرة التي يملكونها في أجسامهم لتنفيذ الخطة، بدلاً من التشتت الأعمى في جميع الاتجاهات)، كما توفر الوقت والمساحة اللذان لم يكونا متاحين عندما تعرض الأطفال للغمر [الانفعالي] في البداية. هذا النوع من الممارسة يبني مسارات عصبية جديدة في الدماغ يمكنها أن تولد المزيد من المرونة في الجهاز العصبي. من خلال اللعب يصبح الأطفال أكثر إبداعًا في اختيار واختبار خيارات هروب جديدة مما يقلل من القلق مع مرور الوقت.

كرر العملية نفسها ساعة بعد ساعة حتى تصل إلى منتصف الليل. وعندما يسأل الأطفال: «كم الساعة الآن؟» يرد الذئب: «إنه منتصف الليل... لقد حان الوقت». يركض الذئب خلف الأطفال وهم يهرولون إلى أماكنهم الآمنة، وبمجرد أن يصبح الجميع في أمان، يقوم الراشد بجمع الأطفال قريباً منه ويطلب منهم ملاحظة وتحديد أحاسيسهم. عندما يستقر الجميع من الضروري أن يسأل المعلم: «من يشعر بالأمان الآن؟». الخطوة الأخيرة هي أن تجعل الأطفال يحددون المكان الذي

يشعرون فيه بالأمان داخلهم وما هو شكل هذا الإحساس.

## العنكبوت والذباب

هذا التمرين مصمم لكي يمنح الأطفال إحساسًا جسديًا بحدود أجسامهم وإحساسًا بالحدود، كما أنه يساعدهم على الإحساس باقتراب أي شيء منهم على مدار ٣٦٠ درجة حولهم، ويشعروا بالإثارة والقدرة الناتجتين عن الدفاع عن مساحتهم الشخصية. يقوم المعلم بتخصيص منطقة يتراوح قطرها بين ٢ و٣ أمتار (٨ إلى ١٠ أقدام) باستخدام شريط لاصق. ويتم اختيار طفل واحد ليقف في الوسط ويلعب دور العنكبوت، الأطفال الآخرون سيلعبون دور الذباب ويجيطون بالدائرة، ويقفون تمامًا خارج الحدود المعينة. مستغلين غفلة العنكبوت يدخل الأطفال إلى الدائرة في محاولة لتحدي حدوده، فيقوم بالهجوم عليهم لإمساكهم فيما يحاولون الفرار خارج الدائرة قبل ذلك. الذبابات التي يمسك بها العنكبوت تتحول وتنضم إلى فريق العناكب في الداخل. وتنتهي اللعبة عندما يصبح كل الذباب داخل «شبكة العنكبوت». كرر اللعبة كلما أردت ذلك.

## الدفاع عن ذيلك

سوف تساعد هذه اللعبة الممتعة الأطفال على لعب دوار «الفريسة» و «المفتس» في آن واحد. سوف يتسنى لهم الدفاع عن أراضيهم (حدودهم الجسدية) والقيام بمهاجمة الآخرين في نفس الوقت. سيحتاج كل طفل إلى «ذيل» طوله متر واحد (٣ أقدام) تقريبًا. يمكن أن يكون شريطًا من القماش بعرض ٨ سم أو قطعة من حبل ناعم. يطوى الذيل في خصر الطفل من الخلف. يعيّن الشخص البالغ الحدود ويحدد القليل من الأماكن الآمنة التي يستطيع الأطفال أن يرتاحوا فيها، مثل الأشجار أو الحصائر أو الحوائط المطاطية المستخدمة في الرياضة وغيرها. عندما يقول المعلم «انطلق!» يركض الأطفال خلف بعضهم البعض في محاولة لالتقاط الذيل عن طريق سحبه بلطف. ويتم تشجيع الأطفال على إيجاد طرق مبتكرة للدفاع عن أنفسهم، مثل الجلوس أو المراوغة أو الالتفاف بسرعة أو الركض إلى مكان آمن معين. يتوجب على البالغ مراقبة الأطفال الذين يستطيعون التوجه



والدفاع عن أنفسهم بخفة ورشاقة والذين لا يستطيعون ذلك. قد يبدو بعض الأطفال متخشين أو متجمدين أو متضايقين ولا يريدون لعب هذه اللعبة النشطة جداً، ويمكن للمعلم مساعدة هؤلاء الأطفال على تطوير المهارات اللازمة بعدة طرق:

إهمس لهم باقتراحات مفيدة، مثل إدارة رأسهم للنظر إلى الخلف واستخدام أيديهم للدفاع عن أنفسهم.

فعل «نظام الزمالة» حيث يمسك طفل أكثر قدرة بيد الطفل الآخر ويهربان معاً.

استخدم بطاقات البطل (يمكن استخدامها في أي نشاط للمقاربة بين الأطفال أثناء اللعب، ولإتاحة مجال المنافسة للأطفال الذين يجدون صعوبة ذلك: بطاقة اللون الأحمر = تمنح وقتاً إضافياً، الأزرق = تتيح فرصة التخفي، الأرجواني = تمنح الطفل قوة إضافية، الأخضر = تضع الطفل في منطقة الأمان، البرتقالي = بطل خارق، تجعل الطفل المقترب أضعف وأبطأ).

## النمر يلاحق الأرنب (يمكنك تغيير الحيوانات وفقاً لما هو مألوف لدى الأطفال)

تم استخدام هذه اللعبة خلال عمليات الإنقاذ من الصدمة مع طلاب المدارس في تايلاند بعد كارثة تسونامي المدمرة. كل ما تحتاجه هو كرتان من حجمين ولونين مختلفين. تم تصميم هذه اللعبة لمحاكاة استجابة الفرار. يمكن للأهل والمعلمين التجمع لمساعدة الأطفال بعد وقوع الكارثة. في البدء يشكل الكبار والأطفال دائرة وهم واقفون ثم يجلسون على الأرض في نفس الترتيب. يمسك القائد بكرة واحدة ويقول: «هذا هو الأرنب»، ثم يتم تمرير الأرنب ببطء من يد ليد ضمن الدائرة، ويقوم الكبار بتشجيع الصغار على زيادة السرعة تدريجياً. بعد قليل يبدأ المشاركون بالشعور بأحاسيس الترقب مع انتقال الأرنب من طفل إلى آخر، ثم يقوم أحد الوالدين بإدخال كرة ثانية «السيد نمر» وتبدأ الكرة الثانية في مطاردة «الأرنب». وتزداد السرعة بشكل طبيعي عندما يتعرف الأطفال على قوة النمر وسرعة الأرنب ومع تصاعد إثارة المطاردة. يمكن زيادة تعقيد

اللعبة بالنسبة للأطفال الأكبر سناً عن طريق تغيير اتجاه الحركة. ليس الفوز أو الخسارة هو المهم بل الشعور بإثارة المطاردة وقوة جهود الفريق لتميرير الكرات بسرعة حتى لا يتم «الإمساك بها».

بعد ذلك يستريح الأطفال وبينما هم يستقرون يتفقدهم القائد ويسألهم برفع الأيدي التعرف على الأحاسيس المختلفة التي قد يشعرون بها. بعد لعب هذه اللعبة لفترة من الوقت اجعل المجموعة تنهض وتشعر بأرجلها وارتباطها بالأرض حتى يتمكنوا من تفرغ الطاقة المنشطة من خلال أجسامها. بالنسبة للأطفال الذين يشعرون بالضعف أو يفتقرون إلى الطاقة يمكنهم الحصول على دعم إضافي من الراشد، فعلى سبيل المثال يمكن أن تجعل الأطفال الأقل نشاطاً يتظاهرون بأنهم أرانب؛ حيث يمسك البالغون بأيدي الأطفال ويساعدونهم على القفز ويشاركونهم الحماس والقدرة على التحمل، ويرون إلى أي ارتفاع يمكنهم أن يقفزوا. في البداية بمساعدة وبعد ذلك بمفردهم.

في نهاية فترة اللعب يجب مراقبة الأطفال بعناية للتأكد من عدم وجود أي حالة جمود أو انغلاق لدى أي منهم. إذا كان الطفل جامداً أو منفصلاً عن الواقع فيمكن لشخص بالغ أن يشاركه ممارسة بعض تمارين الاسترخاء حتى يصبح أكثر حضوراً. يمكن أن يساعد تمارين «التدافع بالأيدي» حيث يقوم البالغ بإبداء مقاومة صغيرة أثناء قيام الطفل بدفع يديه (يمكن أن يساعد أيضاً على جعل الطفل يستقر في اللحظة الحالية).

## أنشطة مهدئة

### التنفس المركز

تمرين مخصص للأطفال من عمر (١١ فما فوق) ويمكن أن يمارس والعيون مفتوحة أو مغلقة. ببساطة اجعل الأطفال يراقبون تنفسهم ويتابعون بعناية الطريق الذي يسلكه النفس والإيقاع وطول الشهيق والزفير، دعهم يلاحظون أيضاً وجود وقفات مؤقتة بين الشهيق والزفير. بعد ذلك اطلب منهم ملاحظة طول الشهيق والزفير وهل هما متساويان في الطول أم لا، وما هي ملاحظاتهم حول التوقفات. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للقيام بهذا التمرين.

تم تصميم التمرين لاستحضار التركيز والوعي نحو التنفس دون محاولة تغيير أي شيء، ببساطة ومن خلال الملاحظة يلاحظ الأطفال كيف يتغير النفس لوحده مع مرور الوقت، ويتم دعوتهم أيضاً لملاحظة ما يحدث من توتر في عضلاتهم وأحاسيسهم الأخرى مع ازدياد عمق التركيز.

ابدأ بروتين يومي لمدة ٣ دقائق تقريباً في بداية النشاط الجماعي، واعمل على زيادته لمدة تتراوح بين ٥ إلى ١٠ دقائق (حسب قدرة الأطفال) كل يوم كممارسة روتينية.

### الروابط من كتاب التمارين الرياضية للدماغ

هذا تمرين بسيط وفعال من كتاب التمارين الرياضية للدماغ «Brain Gym» ويمكن استخدامه مع الأطفال المخربين لنشاط المجموعة أو الذين يواجهون مشكلة التهذئة بعد معركة أو مواجهة لفظية. من الجيد أن تجعل الأطفال يقومون بهذا التمرين قبل أن تطلب منهم التحدث عما حدث. سوف يستغرق الأمر ما بين ٢ إلى ٥ دقائق فقط وسيقلل من إنتاج الأدرينالين عبر جذب الانتباه بعيداً عن أجزاء الدماغ المسؤولة عن البقاء.

تمرين الروابط يتم عبر مقاطعة أحد الكاحلين فوق الآخر بأي طريقة مريحة. بعد ذلك تتم مقاطعة اليدين وجمعهما مع بعضهما ثم قلبهما إلى الخلف. للقيام بذلك بسهولة قم بتمديد ذراعيك أمامك وقاطعهما مع بعضهما البعض،

والإبهامان يشيران إلى أسفل. ثم قم بمواجهة الكفين مع بعضهما البعض، وشابك الأصابع.

الآن لف اليدين المتشابكتين نحو الأسفل باتجاه الجسم حتى تستقرا في نهاية الأمر على الصدر مع توجه المرفقين نحو الأسفل. وبينما هما في هذه الوضعية وجّه الأطفال لإراحة طرف لسانهم على سقف الفم خلف أسنانهم الأمامية. بماذا يشعرون؟

## خامساً :: الموارد

في الأوقات العصيبة من الضروري أن نساعد الأطفال في التعرف على مواردهم ومساعدتهم على رؤية ما يجعلهم يشعرون شعوراً حسناً وتعزيز هذا الشعور ومساعدتهم على إيجاد موارد جديدة.

الموارد هي كل ما يدعم سعادتنا:

الأشياء التي تجعلنا نبتسم ونشعر بالراحة في داخلنا.

الأشياء التي تجعلنا نشعر بالقوة والكفاءة.

الأشياء التي تجعلنا نشعر بالأمان والاسترخاء.

الأشياء التي تساعدنا على الشعور بالارتباط مع الآخرين.

أمثلة عن الموارد:

أفراد الأسرة، البيئة الطبيعية، المواضيع أو الأشياء الأخرى التي تحفز و/ أو تريح

الحواس، الألعاب، الموسيقى، الكتب، أدوات البناء والمواد الفنية، مجموعات أنشطة الأطفال ومجموعات اللعب عند الأطفال الصغار، المجموعات التطوعية للمراهقين لتحسين البيئة، مجموعات المصالح المشتركة، المواهب الطبيعية (العلوم، الموسيقى، الفن، اللغات البناء)، الطاقة، روح الدعابة، الجاذبية الشخصية، الجسم الصحي، الخصائص الشخصية والروحانية التي تجلب الشعور بالكمال والسلام من خلال الاتصال بشيء أعظم من ذاتك.

### التمرين ١: ستحتاج إلى قلم وورقتين

خذ واحدة من الورقتين واطوها عند المنتصف بشكل عمودي. في أحد الجوانب اكتب قائمة بمواردك الخارجية؛ وعلى الجانب الآخر ضع قائمة بالموارد الداخلية الخاصة بك. إذا لم تكن متأكدًا من مكان وضع القوائم ضعهم على كلا الجانبين. عندما تنظر إلى القائمة لاحظ الموارد التي «يبدو بوضوح» أنها الأقوى دعمًا لك في أوقات الشدة. خذ بعض الوقت للتركيز على كل واحد من هذه الموارد - ركز على واحد في كل مرة - وانتظر لتشعر بالأحاسيس والعواطف التي تظهر وأين في جسدك تشعر بها. لاحظ إن كنت تشعر بأنها قوة عضلية، أو دفء حول القلب، أو قوة في البطن، أو «تجذر» في الجزء السفلي من الجسم أو الحوض، وما إلى ذلك. ضع قائمة بهذه المشاعر.

لاحظ ما إذا كانت هناك فئات من الموارد مفقودة أو ضعيفة، مثل عدد قليل من العلاقات المرضية أو الافتقار إلى المركز الروحي (الروحانية التي يُشعر بها الجسم)، وأنشئ قائمة بطرق تحاول فيها إثراء حياتك من خلال إضافة موارد لسد الفجوة. فعلى سبيل المثال إذا كنت تشعر بعدم الكفاية جسديًا وتملك القليل من الأصدقاء، فقد تنضم إلى/أو تؤسس مجموعة رياضية أو تطلب من أحد معارفك أن يصبح «زميلك في المشي». إن أثبتت هذه الأنشطة أنها مصدر تواصل أكبر مع نفسك ومع الآخرين، أضفها إلى قائمتك.

باستخدام قطعة الورق الأخرى قم بإعداد قائمة بالموارد الخارجية والداخلية

طفلك، أو ساعد طفلك الأكبر في العمر على إنشاء قوائم الخاصة باتباع الخطوات من ١ إلى ٣. ضع (\*) بجانب الموارد التي تجلب أكبر قدر من الراحة أثناء الشدة، وساعد طفلك على تعميق وعيه بالأحاسيس التي تصاحب الموارد. كن حريصاً على عدم فرض أفكارك على طفلك ولكن بدلاً من ذلك كن منفتحاً ومتقبلاً لأفكاره واحتياجاته.

### التمرين ٢: رسم صور للموارد

بعد استكشاف الموارد مع طفلك اطلب منه أن يختار ويرسم صورة لشيء يساعده على التأقلم. بعد ذلك اطلب منه أن يتذكر آخر مرة قام فيها بالنشاط الذي حدده ولاحظ كيف يجعله هذا يشعر. لتعميق هذه التجربة اجعله يغلق عينيه من أجل وصف أفضل وتحديد المكان أو الجزء من الجسم الذي تنتابه فيه تلك الأحاسيس. الأطفال الأصغر سنًا يمكن أن يشاروا فقط إلى الأماكن الداخلية التي تشعر بالارتياح.

أحد أهم الموارد لدينا يكمن في قدرة أحاسيسنا الجسدية على التغيير. على سبيل المثال إذا شعرت بشد في كتفك ووجهت إدراكك نحوه لفترة كافية فمن المحتمل أن يسترخي. كذلك قد تلاحظ وجود شعور بالغضب مقترناً بصورة شيء حدث منذ فترة طويلة. عندما تبقى مع هذه الأحاسيس وتلاحظ أنها تأتي من داخلك (وليس من محيطك الحالي)؛ فمن المحتمل أن يحدث تحول في عضلاتك من الصلابة إلى الراحة. قد تخطر في بالك خطوات لإتمام عمل ما أو مشروع غير منجز، لكن ومع تغيير الأحاسيس، فإن نظرتك تتغير وستبدو الفكرة غير مهمة وتفرج برفق. باختصار يمكن القول إن القدرة على الانتقال من العجز إلى التمكين، هي قدرة قد نفقدتها بسبب الصدمة، لكننا يمكن أن نستعيدها ويمكن أن يحل إيقاع التمدد والتقلص الطبيعيان مكان الانغلاق والغمر [الانفعالي].

## سادساً :: الانفصال والخسارة والحداد

أيضاً وجدت الصدمة وجد الحداد. الحداد هو المشاعر التي تصاحب الخسارة،

سواء كانت الخسارة مادية، مثل منزل أو ممتلكات شخصية، أو شيء غير ملموس، مثل فقدان الشعور بالعالم كمكان آمن.

تختلف أعراض الحداد عن أعراض الصدمة. عندما يتعرض الطفل لحزن عميق - كما هو الحال عند وفاة قريب مسنّ مريض - يكون من الأسهل وعلى الأغلب الأكثر فائدة أن يتم التحدث بالموضوع. عند الصدمة المفاجئة يصبح الطفل مصعوقاً. فإذا مات شخص ما أمام عيني الطفل يصبح الحداد معقداً بسبب الصدمة. ولأن الموت مؤثر وغير متوقع فلا يمكن استيعاب المشاعر والصور على الفور، ويحتاج المرء إلى العمل على الرعب حتى يتم تحرير جسد الطفل ونفسيته من الصدمة.

من الضروري التمييز بين الصدمة والحداد. ففي حين أنه من السهل التعرف على الحزن، فإنه من الصعب التعرف على الصدمة لأن الأطفال المصدومين غالباً ما يعانون بصمت، وقد يظهرون مشاكل سلوكية أو صداع وآلام في المعدة لا يربطها الأهل بالصدمة التي تعرضوا لها، ولذلك قد يتم تجاهلهم أو معاقبتهم لسلوكهم السيء أو يساء تشخيصهم بمشكلة طبية مراوغة.

هناك سبب آخر يدعونا لمعرفة الفرق بين الصدمة و الحداد وهو أن الأدوات التي تحتاجها لمساعدة طفلك للعمل على ردود الأفعال على الصدمة الأولية تختلف عن تلك المستخدمة في عملية الحداد.

عندما تتم مساعدة الأطفال على الخروج من حالة الانغلاق والصدمة النفسية يمكن أن يبدأوا بالحداد، وعندما لا تتم مساعدتهم يصبح من السهل أن يبقوا أسرى الماضي. على الرغم من أن ألم الخسارة لا يمكن تجنبه إلا أنه يمكن الشعور به، والتعبير عنه، والتحرك للخروج منه. إن مساعدة الأطفال على تفكيك الصدمة (الدليل مكون من ٨ خطوات) من الحداد وعبور بحار الموت المضطربة هو الهدف الرئيسي لهذا الفصل.

### **مساعدة الطفل على الحداد**

عندما يمر الأطفال بتغيير وتعطيل غير مرغوب في حياتهم، فإنهم قد يواجهون

الكثير من المشاعر المرتبكة والمتضاربة. قد يشعرون، على سبيل المثال، بالغضب والأذى والخوف، وقد تضاف إليها مشاعر أخرى يمكن التعبير عنها (أو قمعها) كالفرغ والغيب وخيبة الأمل والشعور بالوحدة والحزن والشعور بالذنب.

لا يحدث الحداد فقط عند وفاة أحد ما، فالحداد هو إحساس بالخسارة والحزن عندما نفقد شخصاً ما أو شيئاً نعتز به إلى الأبد. بالنسبة للأطفال فإن أحد أكثر مصادر الحداد شيوعاً هو الانفصال عن الوالدين أو وفاة أحد الجدين أو أحد الوالدين أو قريب آخر، أو فقدان أصدقاء أو خسارة المنزل أو الممتلكات الخاصة.

إن عملية الحداد ليست عملية خطية، لقد حددت إيزابيث كوبر-روس المراحل التي تمر بها عند الحداد، وسوف يمر الطفل بهذه المراحل مراراً وتكراراً في أوقات مختلفة، وأحياناً عندما نعتقد أنه لم يعد حزيناً تعود تلك المشاعر من جديد. يمكن أن يكون هذا صحيحاً بشكل خاص في الذكرى السنوية والأعياد والظروف الأخرى التي تذكره بالخسارة.

المرحلة الأولى من الحداد هي الإنكار أو عدم التصديق. غالباً ما يحدث رد الفعل الأعمق للصدمة في هذه المرحلة. فإن كان هذا هو الحال فعليك مساعدة طفلك على الخروج من حالة التجمد عبر مساعدته على التعرف على الأحاسيس والشعور بها إلى أن تتغير وتبديل (راجع دليل الخطوات الثمان).

تتعامل المرحلتان التاليتان مباشرة مع المشاعر. في المرحلة الثانية سوف يظهر الحزن والحداد، أما المرحلة الثالثة فتتطوي على مشاعر الغضب والاستياء، وتميل المرحلتان الثانية والثالثة (على وجه الخصوص) للتناوب لفترة من الوقت، كما أنهما تشملان مشاعر مثل الهياج والإحباط والفرغ وخيبة الأمل والقلق. لا يوجد شيء أكثر صعوبة من الانفصال عن شخص تحبه، والضيق جزء طبيعي من عملية الحداد! عندما يصبح طفلك قادراً على التعبير عن مشاعره فهذا علامة جيدة تدل على أنه يخرج من الجمود والعجز والخيال الموجود في المرحلة الأولى. مهمتك تكمن في العمل على أن تصبح وعاءاً آمناً لاحتواء انكسار طفلك وغضبه.



المساومة هي المرحلة الرابعة من الحداد. من الضروري في هذه المرحلة أن تساعد الأطفال ليحافظوا على إحساس قوي بالذات وشعور بالثقة يمكنهم من التعامل مع الأم هنا والآن بدلاً من القيام بمحاولات غير مجدية لتغيير الظروف من خلال التفكير المتمني لإرجاع الماضي. هذه هي مرحلة التلهف التي تسمع فيها: «لو أنني فعلت كذا.. أو لم أفعل كذا..» أو «لو كنت قمت بكذا.. ربما لم يكن ليحدث هذا الشيء الرهيب»، وقد تشتمل المحاولات أيضاً على عقد صفقات: «إذا صليت أكثر أو أديت واجباتي على أكمل وجه، أرجوا أن تعيده».

هذه المرحلة مشابهة للمرحلة الأولى (الإنكار). إنكار مع القليل من التفكير وإلقاء اللوم والشعور بالذنب. مرة أخرى، في هذه المرحلة من المهم أن تساعد الطفل على التحرك من خلال الأحاسيس المرافقة للأفكار من أجل تجنب الغرق في العار والشعور بالذنب. يمكن أن يتم تشجيع الطفل على التعبير عن ندمه الحقيقي وعن الأشياء التي قام بها أو لم يقم بها أو تمنى تغييرها قبل أن يموت الشخص أو يرحل، ثم بعد ذلك يسامح نفسه. المرحلة الأخيرة من الحداد هي قبول حقيقة ما حدث، جنباً إلى جنب مع الاستعداد لمواصلة الحياة إلى أقصى حد ممكن.

### **الخطوات التي تساعد الأطفال على التعامل مع حدادهم**

بالإضافة إلى التحرك عبر أحاسيس الصدمة ومشاعر الحداد، يمكن استخدام التمرين الآتي لمساعدة طفلك على أن يقول وداعاً لأحد الأحباء.

#### **تمرين: التعافي من الحداد**

وفقاً لمستوى تحمّل طفلك يمكنك العمل مع جزء واحد فقط في كل مرة أو حتى أقل من ذلك قليلاً.

#### **الجزء (أ)**

١. قم بعمل جدول زمني يبدأ من التاريخ الذي قابلت فيه هذا الشخص لأول

مرة حتى تاريخ وفاته.

٢. أكتب العديد من الذكريات السعيدة التي تبرز كمؤشرات لعلاقتك فوق المخطط الزمني الأفقي بالترتيب الزمني.

٣. أضف فوق الخط بعض الأشياء التي تقدّرها حقًا وتتمنى لو أنك أبلغت بها الشخص الذي فقده عندما كان لا يزال على قيد الحياة.

٤. أكتب تحت الخط عدة أشياء فعلها وأزعجتك.

٥. أضف تحت الخط عدة أشياء قمت بها و أزعجتك وتأسف على قيامك بها.

### الجزء (ب)

ضع قائمة بالذكريات التي كتبتها تحت العناوين التالية:

- أشياء أفتقدتها تتعلق بالشخص الذي فقدته.
- أشياء آلمتني وأود لو أغفرها الآن.
- أشياء أشعر بالذنب حيالها وأحب أن تُغفر لي.
- أشياء قدرتها ولم أعبّر عن تقديري لها بوضوح أو بشكل كافٍ.

### الجزء (ج)

مشاركتك أفكارك وذكرياتك ومشاعرك

شارك القوائم التي قمت بها مع شخص يحبك ويفهمك. اطلب من هذا الشخص أو مجموعة من الأشخاص مساعدتك من خلال الاستماع إلى أي مشاعر قد تظهر عند إكمالك لهذه المجموعة من التمارين.

### الجزء (د)

الوداع

## بالنسبة للراشدين:

عندما تشعر بأنك جاهز، قم بكتابة رسالة خاصة للشخص العزيز الذي فقدته. استخدم الذكريات التي أدرجتها للتعبير عن أي شيء تريد قوله، لا تكبت أي شيء. من المهم أن توازن رسالتك من خلال الأشياء التي ساعدتك والأشياء التي أمتك. عبّر عن امتنانك للخبرات والمشاعر التي تود أن تقول «شكراً» بصددها. كن منفتحاً على أوجه قصورك وأوجه قصورهم، واغفر أي شيء تشعر أنك تريد أن تغفره له، وكن صادقاً. ولا تجبر نفسك على غفران أشياء لا تريد أن تغفرها، لكن احرص على اغتنام هذه الفرصة لمغفرة الأشياء التي تريد غفرانها. الأهم من ذلك كله أن تغفر أنت لنفسك. واطلب السماح من الشخص العزيز الذي فقدته، اطلب السماح تجاه أي شيء تشعر بالخجل منه وتتمنى لو أنك لم تقم به. الآن هو الوقت المناسب لكي تتصالح مع كل شيء حتى تتمكن من قول وداعاً دون أي يعيقك شيء.

## بالنسبة للطفل يمكن تقديم النصائح التالية:

قد يكون من الصعب كتابة هذه الرسالة. اطلب من شخص تحبه أن يساعدك إذا لم تستطع فعل ذلك بنفسك، ولكن احرص على التعبير عن أفكارك ومشاعرك، وليس مشاعر وأفكار شخص آخر. إذا كنت صغيراً جداً على كتابة كل تلك الكلمات الكبيرة فيمكنك أن تجعل شخصاً كبيراً في السن يكتب كلماتك نيابة عنك، وإذا كنت تستطيع القيام بذلك بنفسك فإنك ربما ما تزال بحاجة إلى صديق أو قريب للبقاء بجانبك في حال ظهرت لديك مشاعر قوية. فقد ترغب بعناق أو بشخص يحتضنك إذا كنت تبكي أو بمن تشاركه ذكرياتك ومشاعرك. في السطر الأخير من رسالتك قل للشخص الذي فقدته «وداعاً».

## الجزء (هـ)

مشاركة رسالتك

عندما تشعر بأنك جاهز اقرأ رسالة الوداع بصوت مرتفع أمام شخص تثق به وتستطيع البوح بأفكارك ومشاعرك الخاصة أمامه. قد ترغب بعد ذلك في الحصول على مراسم دفن أو أن تحرق خطابك، أو قد يكون لديك بعض الأفكار الإبداعية

الخاصة بك لإتمام عملية الحداد.

ملاحظة: يمكن استخدام عملية مشابهة لقول وداعًا للمنزل.

## منح الدعم العاطفي

سواء كان الأطفال في حالة حداد بسبب الموت أو الانفصال أو أي خسارة من نوع آخر، فإنهم سوف يختبرون مدىً من المشاعر المختلفة. قد لا يملك الأطفال الصغار مسميات تدل على مشاعرهم، وقد لا يرغب الأطفال والمراهقون الأكبر سنًا في التحدث عن الأمر. تمرين «رجل الزنجبيل» هو أحد الأنشطة المفيدة بشكل خاص (انظر فصل النشاط). بعد الانتهاء من رسم المخطط الرئيسي ورموز الألوان يبدأ الطفل ببساطة بملاء الخطوط العريضة بالألوان المختلفة التي تظهر شعوره في الأجزاء المختلفة لجسده. على سبيل المثال قد يلون منطقة القلب باللون الأزرق والقدمين والأيدي باللون الأحمر، والبطن باللون الأصفر. تساعد مثل هذه الرسومات بطريقتين:

- يساعد الفعل الحسي الحركي للرسم على التلطيف من حدة المشاعر من خلال التعبير الفني حيث يشرك الجانب الأيمن الحدي من الدماغ.
- تقدم لك هذه العملية معلومات قيمة حول الأشياء التي تزعج طفلك والمشاعر التي ما تزال بحاجة إلى التعبير عنها والاستماع إليها بتعاطف.

في بعض الأحيان، يرسم الأطفال مشاعرهم غير المريحة أولاً، وعندما يبدأون في الشعور بشكل أفضل قد يتحولون ويرسمون مشاعر سارة. يمكن العمل على المشاعر أيضاً باستخدام الطين والطلاء. الصلصال أو معجون اللعب خيارات جيدة جداً للتعبير عن الغضب لأنه يمكن ضربها وتدويرها وإعادة تشكيلها بالطريقة التي يرغب بها الطفل.

في الكثير من الأحيان يشعر الأطفال (والكبار!) بالحرج بسبب مشاعرهم. كما أنهم يحاولون إخفاء مشاعرهم لأنهم لا يريدون أن يسببوا لأهلهم آلاماً إضافية. هذا حقيقي بدرجة كبيرة في حالة الانفصال أو عندما يموت أحد الأخوة أو الزوج

أو الجدود. في هذه الحالة قد يمر أحد الوالدين أو كلاهما بعواطف الأم الخاصة بهما، ولا بأس في أن يشارك الراشدون أبناءهم البكاء.

من المهم أن تخبر طفلك أن الدموع والمخاوف والغضب هي أجزاء طبيعية من عملية الحداد. إن نمذجة عواطفك الصحية الخاصة من دون إحراج يمكن أن يساعد، فالبكاء يمكن أن يحرك من مقدار كبير من الألم والضغط.

ومع ذلك، فمن الأهمية مكان أن لا تثقل على أطفالك بمعاناتك الجارية أو مشاعر القلق أو الاكتئاب أو الغضب أو النحيب (لا يستطيع المتعرضون للغمر [الانفعالي] تقديم المساعدة... ساعد نفسك أولاً). حاول الحصول على مساعدة من أصدقائك أو المتخصصين النفسيين أو كليهما إن لم يتم حل موضوع حدادك الخاص.

من المهم أن تسأل طفلك من حين لآخر عن مشاعره وماذا يفكر ومع ذلك أحياناً لا يكون الأطفال مستعدين للتحدث عن عواطفهم. حاول مرة أخرى في وقت لاحق وأتح له العديد من الفرص لكي يشاركك ويتحرر من أعبائه.

يجد الكثير من البالغين سهولة في معانقة ومواساة طفل حزين، لكنهم بالمقابل يجدون صعوبة في التعامل مع طفل غاضب. من الطبيعي أن تشعر بالغضب الشديد عندما يرحل شخص عزيز عليك. من الضروري أن تدع الأطفال يعرفون أن مشاعر الغضب هي مشاعر طبيعية أيضاً، وأنهم قد يحتاجون للحديث عنها، أو أن يضربوا بأقدامهم للتعبير عن الغضب، أو أن يعبروا بالرسم أو الكتابة، أو تمزيق بعض الأوراق أو المشي قليلاً. قد يرغب بعض الأطفال في أن يتركوا لوحدهم لبعض الوقت للعمل على مشاعرهم أو التحدث مع أقرانهم. هذا ينطبق بشكل خاص على المراهقين، فقط دعهم يعرفون أنك موجود عندما يصبحوا جاهزين.

يخاف الأطفال عندما لا يعرفون ما الذي سوف يحدث لاحقاً لذلك هم بحاجة لكي يعرفوا كيف سينعكس الأمر عليهم. يمكنك تجنب الكثير من القلق الكارثي من خلال تقديم تفاصيل حول الكيفية التي يستطيع بها طفلك الاستمرار بالتواصل عبر الهاتف أو البريد أو زيارات الأقارب الذين لا يزالون في حياتهم. إن توفير أرقام هاتف وعناوين بريد إلكتروني تشجع طفلك على التواصل وتؤدي

إلى المزيد من الشعور بالراحة. تشجيع الاتصال بالأجداد والعمات والأعمام وأبناء العم أمر مهم! لأن ربط الطفل مع العائلة الممتدة غالباً ما يعطي الأطفال شعوراً بالاستمرارية التي تساعدهم على التأقلم بشكل أفضل.

عندما تمر حياة الأطفال بالتقلبات والاضطرابات ينشأ لديهم الكثير من الأسئلة مثل: لماذا لا يستطيع أبي العيش معنا؟ لماذا ماتت جدتي؟ لماذا غادرت أمي؟ هل ستعود؟ لماذا لا يمكن أن تكون الأشياء مختلفة؟ قد لا تتمكن من الإجابة على جميع الأسئلة، لكن إذا طمأنتهم مراراً وتكراراً بأنك على وعي بحزنهم وإحباطهم وأذياتهم وغضبهم، وأنك موجود لكي تستمع لهم أو تعانقهم أو تقص لهم قصة أو تضع خططاً لطرق تجعل حياتهم الجديدة مريحة قدر المستطاع، فإنك تدعمهم في عملية الحداد وقبول الخسائر التي تغير الحياة.

### مجموعات حداد الأطفال

يمكن لمجموعات الحداد أن تخفف من الألم والعزلة التي يشعر بها الأطفال الصغار، فهي مكان آمن للعمل على الذكريات العاطفية والحداد والتحرر من الألم وتجديد الحياة سوياً. إن هذه المجموعات يمكن أن تخفف من العبء الثقيل، فعندما يشارك الأطفال في مجموعة فإنهم ينشئون روابط صداقة وشعوراً بالانتماء بينما يقومون بمواساة بعضهم البعض.

يجب أن يمتلك البالغون في هذه المجموعات مهارات ضرورية لكي يستطيعوا المساعدة في الحداد والصدمة، والصدمة غالباً ما تكون مسيطرة، وسواء فقد الطفل أحد أقاربه أو أحد أصدقائه، فإن عليه إكمال عملية الحداد حتى يتمكن من المضي قدماً. يمكن للأطفال في حالة الحداد مشاركة كل عواطفهم وإعداد دفاتر ذكريات وإضاءة الشموع وقراءة الرسائل التي كتبوها لمن فقدوهم. إن سماع الآخرين لتجارب الطفل واستماعه هو لتجارب الآخرين الذين يرون بنفس الأذى، يمثل تجربة قوية ومؤثرة للغاية، وهي أيضاً طريقة رائعة لتعلم التعاطف والعطف والمسؤولية.

## سابعاً :: الغضب

وأخيراً سيتولد الغضب. يستجيب دماغ الشخص المصاب بالصدمة بطريقة تختلف بشكل كبير مقارنة بدماع الأشخاص غير المصابين بصدمات نفسية. إذ تظهر لنا فحوصات الدماغ أنه بالنسبة للطفل المصاب بالصدمة لا تتم معالجة التهديد المدرك من خلال الإشارات المزدوجة التي يتم إرسالها إلى الدماغ الأعلى والأدنى في نفس الوقت. وبدلاً من ذلك تنشط قناة واحدة فقط - تقوم اللوزة الدماغية بإيقاظ أجزاء الدماغ المسؤولة عن البقاء، ويبقى نشاط القشرة الدماغية والمسؤول عن التفكير والاستنتاج في حالة سبات.

لهذا فإنه من الطبيعي جداً أن يستجيب الطفل بشكل درامي أمام حدث مثير بسيط (في بعض الأحيان لا يمكننا حتى أن نلاحظ أي مثير)، ويحتاج الأطفال في مثل هذه الحالات إلى كلمات مهدئة وشخص يمتلك ضبطاً وثقة بالنفس. نعم، لديك القدرة لتهدئة أي طفل مذعور وعدائي. اعتدل في وقفتك وتحدث بهدوء، وبصوت قوي، لتساعد الطفل على الخروج من التشتت وتحفظ كرامته قدر الإمكان.

مثال على ذلك: «لقد خرجت عن السيطرة، وغضبت بسرعة عندما... (سمي الحالة المحددة). لا بد أن الأمر قد صدمك، أو أزعجك.. إلخ. لا بأس الآن، لقد انتهى الأمر، سأساعدك الآن لكي تهدأ وتستقر».

قوة الحضور والنبرة والكلمات يمكن أن تساعد حقاً سواءً أستخدمت مع طفل غاضب أو مجرم عنيف هارب.

### مبادئ توجيهية لإزالة حالة التصعيد المتفجرة في المواقف:

- خذ نفساً عميقاً وتراجع خطوة إلى الخلف (لا تستعجل)، استرخ وجدّر نفسك في الأرض. دع طاقتك تستقر في قدميك وساقيك، واشعر بدعم الأرض لك.
- ذكّر نفسك بأنك تعرف ما يجب عليك فعله لأنك قمت بحفظ هذه القائمة.
- اعتمد نغمة صوت مهدئة (رفع الصوت يثير المزيد من الأدرينالين!).

- تجنب السلوكيات والإيماءات المهددة.
- اذكر السلوك الذي شاهدته دون إهانة أو مبالغة على الرغم من وجود الإغراء لفعل ذلك.
- أظهر لطفك أنك تفهمه عن طريق عكس التعبير عن مشاعره الغامرة.
- تجنب التهديد بالعقوبة.
- قدّم عبارة تظهر للطفل أنه/أنها ليس لوحده؛ هذا سوف يساعد في تهدئته.
- قدم عبارة توضح أن العلاقة بينك وبينه يمكن إصلاحها.
- قدّم عبارة توفر خياراً يحفظ كرامته.
- تقدّم بتعبير يظهر سوء السلوك دون عقاب.
- قدم عبارة توضح ماهية السلوك الصحيح و/أو ما الذي يمكنه إصلاح المخالفة.

شكراً لجهودكم! أطفالنا هم أملنا للمستقبل!







---

*Partners*

---

FUNDACJA  
EMIC

 HAYAT  
LIFE  
GROWTH  
RESILIENCY

Revival  
hope  
From suffering to self-resilience

Project 2020-01-CZ01-KA204-078394

With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Prepared and Published by: Češi pro Sýrii, z.s.