

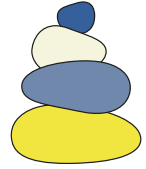


موازنة الذكريات



- تشجيع الطفل على وصف ذكرياته الصعبة والأثر المختلف على أحاسيسه (ماذا فكر أو سمع أو شم أو لمس...)
- تشجيع الطفل على تعديل وموازنة ذكرياته
- المساعدة في تخفيف تكرار ذكريات الماضي (الفلاش باكس) وتحسين قدرته على التركيز

قد تُفرح بعض الذكريات الأطفال كثيراً، لكنهم قد يواجهون صعوبة في استيعاب أو معالجة البعض الآخر منها. موازنة مشاعر الانفصال والحزن يتعلق بموازنة الذكريات. ورغم أن الحديث عن مجموعة متنوعة من الذكريات أمر صعب، يجب تدريب عضلة الذاكرة وتقويتها. سيفهم الطفل من خلال هذا النشاط أن الحل لن يأتي من تجاهل المشاعر السلبية أو الذكريات الأليمة، أو تركها تسيطر عليهم. وسوف يكون أيضاً دليلاً لكم في دعم الطفل عندما يفكر ويتحدث عن أنواع الذكريات المختلفة.



ستحتاج إلى:



- صخرة واحدة داكنة اللون وخشنة الملمس
- حصاة واحدة فاتحة اللون أو ملساء
- قطع من الزجاج الملون أو حجر (أحجار) كريم(ة) مصقول(ة)، أو أي حجر جميل من الحديقة
- كيس أو صندوق صغير لجمع الأحجار معاً؛ يجب أن تكون الحجارة صغيرة بحيث يقدر الطفل أن يضعها كلها في كفه



”من أول ما بدت الحرب، بتيجي على راسي الذكريات مثل المُمْتَلِين لما بيطلّعو على المسرح الواحد ورا الثاني. ما فيني امنعهن ييجوا. البعض منهن بيخوّفني، والبعض الآخر بلاقيه بيضحك. من لما صِرت أستعمل الحجار، صِرت قادر ركز على الذكريات يلي بحب أتدكرها أكثر شي“



موازنة الذكريات

ما العمل



● عندما يكون لديك الكثير من الوقت، اجلس مع الطفل في مكان هادئ يشعر فيه بالراحة. ربما اقترح عليه أن يشعل شمعة للإشارة إلى أن ما تقومون به مميز.

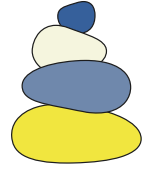
● اشرح له أن لديك نشاطاً يساعده على التفكير والتحدث عن كل أنواع الذكريات لديهم سواء كانت حديثة أثناء تمشية وقتك معك، أو قديمة من قبل الحرب، أو ذكريات خلال الحرب. دعه ينظر إلى الأحجار ويلمسها ويمسكها.

● استعمل الحصى الملصق الفاتحة اللون كحجر ذاكرة في المرحلة الأولى، فهي تمثل الأيام العادية والطبيعية ما قبل الحرب. اطلب من الطفل أن يحملها ودعه يصف لك حياته اليومية آنذاك. غالباً ما تكون هذه الحصى الحجر الأهم عنده لأنه يتذكر طوال الوقت الأشياء التي يشقاق إليها كالمدرسة والأسرة والأصدقاء وحتى الطعام. إذا كانت الحصى مسطحة وباهتة كفاية، يمكن أن تطلب منه أن يرسم عليها شيئاً بسيطاً يرمز إلى الأمان والصفاء الذي يشعر بهما من يعيش حياة طبيعية.



● حجر الذاكرة الثاني هو الصخرة الخشنة. اطلب من الطفل أن يمسخها جيداً. دعه يلاحظ كيف تختلف عن الحصى الدافئة والناعمة الملمس. قل له أثناء إحساسه بخشونتها وحوافها الحادة، "كنت عم أسأل حالي إذا ممكن تفكر بشي مزعج مثل ملمس هالصخرة؟" قد يخبرك عن إحدى ذكرياته الصعبة، أو قد يفضل أن يرسمها على ورقة. من فضلك، تذكر أن الرسم قد يقلق الصغار، لذا طمّنهم أن بإمكانهم أن يستخدموا ملصقات وخطوط بسيطة للتعبير عما يدور في ذاكرتهم إذا أرادوا.

● إذا كان من الصعب التكلم عن ذلك، يمكنك أن تقول: "كأنّي حاسس إنو هي من الذكريات المهمة بس إنها بنفس الوقت كتير صعبة ومو سهل تحكي عنها هلق... شو رأيك نرجع لهالحجرة الخشنة الأسبوع الجاية؟"



- عندما تتقابلان مجدداً، أَدِّدْ له أنك لم تنسى ذكرياته الصعبة وأنك تود أن تساعد على مشاركتها كي لا تبقى عبئاً يشغل مساحة كبيرة في ذهنه. وقد ترغب في عرض جزء من فيديو "موازنة الذكريات" نستخدم فيه سلة مهملات لنشرح ما يحدث في الدماغ (www.bearusinmind.org.uk).



- أما النوع الثالث من الأحجار، فهو للتأمل في الذكريات المميزة المُمثلة بالزجاج الملون أو الأحجار الكريمة أو الحجر الصغير اللامع. أثناء مسك الطفل بهذا الحجر، شجعه على التفكير في الذكريات العزيزة التي قد يرغب في مشاركتها. ساعده أن يتخيل نفسه فيها كما لو أنه يعيشها من جديد. وإذا بدأ يبكي، دعه يذرف الدموع. دورك هو أن تنظر إلى ما هو أبعد من الحزن وأن تدرك أنك تمنح الطفل هدية فأنت تتيح له، من خلال هذه الذكريات، أن يتفاعل مع جوانب من حياته كانت (ولا تزال وستبقى) مميزة جداً، حتى لو كانت دموعه هذه التي يذرفها الآن هي دموع حزن أو فرح. وإذا تكلم عنها بانتظام، فسوف يزداد حزنه أو سعادته أو دموع الفرح.
- أخيراً، عندما يمسك الطفل الأحجار الثلاثة معاً في يد واحدة، فهذه طريقة رمزية إلى أن هذه الذكريات المختلفة يمكن أن تُجد مع بعضها بعضاً في عقولنا بطريقة متوازنة.

قد يبدو الطفل مضطرباً وهو يستعمل الأحجار للتفكير في ذكرياته. بصفتك من يهتم به، تذكر أنك لست أنت من يجعله يبكي، أو يجعله يشعر بالذنب، أو يجعله يخجل من نفسه، أو يغضبه، بل أنت من سمحت له أن يستكشف مجموعة مختلفة من المشاعر بأمان.

قد تستعمل الأحجار لتسجيل الحضور في بداية كل جلسة. مثلاً، قد تمثل الحصة الملاء شيئاً يبدو جيداً للطفل في الوقت الحالي، والصخرة الخشنة أمراً صعباً أو مقلقاً له، في حين أن الحجر المميز قد يساعده على مشاركة أمراً جميلاً اختبره من بعد وصوله إلى المملكة المتحدة.