



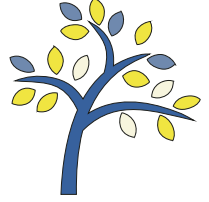
النمو حول الفاجعة*



- تمضية وقت مع الطفل في الهواء الطلق ليرى الطفل بنفسه فوائد الحركة في معالجة الفاجعة
- دعه يرى كيف تساعد عقلية النمو على تخطي الفاجعة والحزن
- دربه ليصير متمكناً وملماً بمهارات يعتبرها مهمة وعزز ثقته بنفسه

.....

عندما يخسر الطفل أموراً كثيرة، قد يشعر أنه يختنق من كثرة الحزن. تتناول ورقة العامل هذه نشاطين اثنين هدفهما أن ينمو حول الفاجعة ويتخطى حزنه، وأن لا يتجاهلها، بل بالتركيز على إعادة بناء حياته من جديد.



زراعة زهور أو خضار

النشاط الأول نشاط عملي وسوف يحدث ببطء، وكثيراً ما تجري الأحاديث العميقة بطريقة عفوية فيما نحن نمارس الزراعة أو تقليم الأشجار أو سقايتها، فالطفل حينها يشعر فجأة أنه أكثر قدرة على قول ما يجول في خاطره.

مساعدة الطفل في زراعة البذور ورعاية الشتلات ومشاهدتها وهي تنمو هي إحدى الطرق العلاجية للتعبير عن التقدير للنمو وتطور الأشياء عبر الزمن. وقد اخترنا بذور دوار الشمس نظراً لرمزيتها عند بعض الشعوب، فلا داعي أن تتقيد أنت بهذا النوع من البذور. نرجو منك أن تعدل هذا لشيء يناسبك ومناسب لموردك.

وفي حال لم تتجح النباتات التي اخترتها لأي سبب كان، يمكنك أن تستغل هذه التجربة لتحكي مع الطفل عن خيبات الأمل والتفكير بأهمية النهوض بعد أن نجد أن الأمور لم تجري كما خططنا لها. وقد تكون هذه فرصة مناسبة للتفكير حول ما تعلمته من زراعة البذور وكيف يمكن أن تحاول مجدداً بطريقة مختلفة.

ستحتاج إلى:



- بذور دوار الشمس (أو أي نوع آخر من بذور الزهور الموسمية)

- أوعية وسماد أو مساحة في الحديقة للزراعة.

ما العمل:



باشر أنت والطفل (وبعضاً من أفراد عائلته إذا رغبوا) بزراعة البذور داخل أوعية أو صواني الإنبات بحسب الإرشادات المكتوبة على الغلاف. عليك في النهاية أن تنقل الشتلة إلى حوض في الحديقة أو وعاء أكبر عند النافذة لاحقاً عندما تبدأ بالنمو.

قد يرغب الطفل بقياس نمو النبات مع الوقت وبتصويره أو رسمه ومن ثم مشاركة الصور أو الرسومات مع آخرين. قد يشعر بالفخر بما أنجزت أيديه، فاستمتعا بما تعلقناه واحتفلا بالإنجاز! وإذا كانت الاتصالات تعمل في وطنه، التقط صور للطفل مع شتلاته أو المحصول وأرسلها إلى عائلته وأصدقائه في الوطن. أو اجمع الصور في كتاب أو سجل لكي يتفرج عليها لاحقاً ولا سيما إذا رغبت في التفكير بهذه التجربة واستخلاص منها العبر.



النمو حول الفاجعة*

أنا وشجرة عائلتي

يمكن أن يكون هذا النشاط قوياً ويجسد طريقة بصرية للطفل ليؤسس إحساساً أقوى عن نفسه وليفكر في أصله وهويته في الوقت الحالي، وفي آماله وأحلامه للمستقبل.



ستحتاج إلى:



- ورقة A4 فارغة أو نسخة مطبوعة لورقة العمل "أنا وشجرة عائلتي" المتوفرة على موقعنا الإلكتروني
(www.bearusinmind.org.uk)

ما العمل:



- في البداية، دعه يلقي نظرة على ورقة العمل وشرح له الهدف منها - أن يرى بعينيه أنه ما يزال ينمو على الرغم من التجارب الصعبة التي مرّ بها والخسائر التي عانى منها. قوة الطفل وتحمله ينموان مثلما ينمو جسده. صحيح أن قلقه يزداد أيضاً أحياناً، لكنه يجد طرائق كل يوم ليسيّط عليه.
 - ابدأ من الجذور. يلجئ العرب ولا سيما الأطفال منهم عادة إلى الأكبر سناً باحثين عن النصيح والإرشاد. فانطلق من الجذور لتتعرف على الأشخاص المهمين (الأحياء والمتوفين) من أسرتهم الذين تركوا أثراً في حياتهم كوالديهم وأجدادهم وأشقائهم وآخرون.
- "ريما مو أمي الحقيقية بس كانت جنبي على طول من أنا وصغيرة. لما الماما كانت تشتغل برا البيت، ريما كانت تطبخ لنا."



”جدي عبد الله توفى قبل ما أنا أخلق. هو كان جندي وكان يحارب. كلما ابتسم يقولوا عليّ ‘عبد الله الصغير’. أنا متلو كمان، شاطر بالأعمال اليدوية.“

- ثم ننتقل إلى الجذع. شجع الطفل على تحديد نقاط قوته. قد لا يكون الطفل معتاداً على فعل ذلك، لذا ربما تحتاج أن تثير فضوله وتدعمه أولاً. فاسأله مثلاً عما عزز قدرته على التأقلم مع الظروف المتغيرة. ما هي الصفات التي ساعدتهم من تلك الصفات الموجودة لدى الأفراد المُمثِّلة بالجذور؟ ما هي الأمور الجميلة التي يقولها الآخرون عن الطفل؟
- من بعد الجذع انتقل إلى الأغصان. ترمز الأغصان إلى آمال وأحلام الطفل في مستقبلهم مثل قولهم: ”لما أكبر بالمستقبل بدي صير ...“
- ”كان بدي اصير محترفة بالرسم بس هلق ما عاد فيني روح على المعهد لأن تدمر بسبب الانفجار. بس لساتني فيني أتعلم من اليوتيوب.“
- تُمثل أوراق الأشجار كل الأشخاص الجدد الذين يثق الطفل بهم ويحترمهم، وهم الأشخاص الذين يدعمون الطفل في حياتهم الجديدة بعيداً عن الوطن.
”الآنسة هون أمها وأبوها من بولندا. هي كتير لطيفة وبتلاحظ لما ما كون عم أفهم بسهولة.“
”القسيس بالكنيسة كتير لطيف - ببيحي لعندنا على البيت وبي لعب معنا كرة القدم برا بالحديقة.“
”الأب يلي استضافنا ببيته كتير منيح معي - بياخذني أتعلم جودو كل أسبوع. هو بيقول أن رح أربح الحزام الأسود.“
”نبيل كتير بيحب كرة القدم فيياخذنا أنا عادل حفيده نحضر المباراة كل يوم سبت. وهلق عادل صار صديقي المفضل.“
- وفي الأخير يضيفون الشمس؛ فهي ترمز إلى كل ما يمدهم بالطاقة كممارسة النشاطات التي يحبون فعلها والتي تمنحهم الطاقة مثل تمضية الوقت مع صديق أو لعب كرة القدم.
يمكن مراجعة هذا النشاط في وقت لاحق لترى إن رغب الطفل في تعديل بعض المعلومات فيما يتعرف على أشخاص جدد أو يبدأ بممارسة هواية جديدة.