

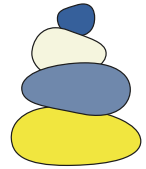


## متعادل کردن خاطرات



- تشویق طفل به توصیف خاطرات سخت و تاثیر متفاوت آنها بر حواس او (آنچه دیدند، فکر کردند، شنیدند، بو کردند، لمس کردند و غیره)
- برای تشویق طفل به تغییر ساختاری و متعادل کردن خاطراتش
- برای کمک به کاهش دفعات به یادآوردن حوادث و بهتر شدن تمرکز

برخی از خاطرات بسیار عالی هستند و باعث خوشی می‌شوند، مدیریت برخی دیگر از خاطرات برای طفل بسیار دشوار است. ایجاد تعادل بین جدایی و غم و اندوه مربوط به متعادل کردن خاطرات است، بنابراین، در حالی که صحبت در مورد تعداد زیادی از خاطرات اغلب دشوار است، ماهیچه حافظه طفل باید تمرین و تقویت شود. این فعالیت می‌تواند به طفل کمک کند تا بفهمد که ما نمی‌توانیم چیزهای دشوار را نادیده بگیریم، و نه می‌توانیم اجازه دهیم که آنها بر ما مسلط شوند، و شما را راهنمایی می‌کند تا از طفلی که درباره انواع مختلف خاطرات فکر می‌کند و صحبت می‌کند حمایت کنید.



چیزهایی که شما نیاز خواهید داشت:



- یک سنگ تیره رنگ که وقتی لمس کنید احساس درشتی داشته باشد
- یک سنگ خورد رنگ روشن یا صاف
- تکه‌های شیشه‌های رنگارنگ یا سنگ‌های قیمتی پالیش داده شده یا فقط یک سنگ زیبا از باغ
- یک خلطه یا صندوق خورد برای قرار دادن سنگ‌ها در کنار هم؛ سنگ‌ها باید به اندازه کافی خورد باشند تا در دست طفل قرار گیرند



“از زمان جنگ، تمام خاطرات مختلف من مانند بازیگرانی است که وارد صحنه می‌شوند. نمی‌توانم پیش راه آمدن آنها را بگیرم. برخی از بازیگران ترسناک هستند، برخی دیگر باعث لبخند من می‌شوند. اکنون با سنگ‌هایم یاد گرفته‌ام که چگونه به خاطراتی که می‌خواهم بیشتر به خاطر بسپارم، روشنی بیشتری را بتابانم.”



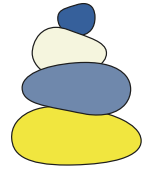
## متعادل کردن خاطرات

### چه کاری باید انجام دهید:



- زمانی که می دانید وقت زیادی دارید، با طفل در مکانی آرام بنشینید که او احساس راحتی کند. از آنها دعوت کنید تا یک شمع روشن کنند تا نشان دهند این کار خاصی است که با هم انجام می دهید.
- به آن‌ها تشریح کنید که یک فعالیت دارید که ممکن است به آنها کمک کند تا درباره انواع مختلف خاطرات خود چه مربوط به قبل از جنگ، چه در دوره جنگ، یا خاطرات جدیدتر، از وقتی که با شما بوده‌اند باشد، فکر کنند و درباره آنها صحبت کنند. به طفل اجازه دهید سنگ‌ها را نگاه کند، لمس کند و در دستانش بگیرد.
- اولین سنگ خاطراتی که استفاده می‌شود، سنگ خورد صاف و رنگ روشن است که نشان دهنده روزهای عادی و معمولی قبل از دوران جنگ است. از طفل بخواهید آن را در دست خود بگیرد و او را تشویق کنید تا به شما بگوید زندگی روزانه برای او چگونه بوده است. این سنگ زیادت‌تر اوقات می‌تواند مهم‌ترین سنگ برای یک طفل باشد، زیرا آنها چیزهایی را که همیشه از دست می‌دهند مانند مکتب، خانواده، دوستان و حتی غذا به یاد می‌آورند. اگر سنگ خورد به اندازه کافی صاف و رنگ پریده است، می‌توانید از طفل بخواهید عکس خوردی از چیزی که نماد امنیت و سادگی یک زندگی معمولی است را روی آن نقاشی کند.
- دومین سنگ خاطرات، سنگ درشت است. از طفل بخواهید این را محکم در قف دستان خود محکم بگیرد. به فرق آن با سنگ خورد صاف و گرم توجه کنید. این سنگ را در دست بگیرید و لبه‌های تیز یا درشت آن را احساس کنید، بگویید: «می‌خواهم بدانم آیا می‌توانی به خاطره‌ای فکر کنی که بسیار دشوار و سخت بوده، درست به مانند این سنگ درشت و سخت؟» ممکن است طفل بتواند خاطره‌ای سخت که در یاد خود دارد را برای شما تعریف کند، و یا ممکن است ترجیح دهند آن را روی ورق نقاشی رسم کنند. لطفاً به یاد داشته باشید، اطفال ممکن است در مورد نقاشی بسیار به تشویش شوند، بنابراین به آنها اطمینان دهید که افراد را می‌تواند به صورت استفاده از خطوط مستقیم و طرح‌های ساده برای بیان خاطره خود رسم کند.
- اگر صحبت کردن در مورد آن در این زمان بسیار سخت است، می‌توانید بگویید: «می‌توانم حس کنم که این خاطره بسیار مهم است، اما در عین حال بسیار سخت و دشوار است... آیا فکر می‌کنید شاید بتوانیم هفته آینده به این سنگ درشت و سخت بازگردیم؟»





- هنگامی که دوباره ملاقات می کنید به آنها یادآوری کنید که می دانید خاطره ای ناخوشایند وجود دارد که می خواهید به آنها کمک کنید تا آن را به اشتراک بگذارند تا جای زیادی در ذهن آنها را مشغول نسازد. برای حمایت از آنها در این زمینه، ممکن است بخواهید بخشی از ویدیوی "تعادل خاطرات" را به آنها نشان دهید که در آن از سطل آشغالی برای نشان دادن آنچه در مغز اتفاق می افتد استفاده می کنیم ([www.bearusinmind.org.uk](http://www.bearusinmind.org.uk))



- نوع سوم سنگ ها با استفاده از شیشه های رنگی، سنگ های قیمتی یا یک سنگ خورد درخشان برای یافتن خاطرات خاص استفاده می شوند. زمانی که آنها این سنگ را در دست دارند، طفل را تشویق کنید تا به خاطرات بسیار خاصی که ممکن است بخواهد به اشتراک بگذارد فکر کند. به آنها اجازه دهید به طور واقعی با این داستان ها ارتباط برقرار کنند و اگر شروع به گریه کردند، اجازه دهید اشک جاری شود. نقش شما این است که فراتر از غم و اندوه را ببینید و متوجه شوید که به کودک هدیه ای می دهید تا با جنبه هایی از زندگی خود روبرو شود که بسیار خاص بودند (و همیشه خواهند بود) با اینکه در این لحظه از زندگی اش "اشک های خوشی/غمگین" هستند. اگر بیشتر در مورد آنها صحبت کنند، بیشتر خوش / غمگین / و یا اشک های خوشی بیشتری خواهند داشت.
- در نهایت، قراردادن هر سه سنگ در کنار هم در یک دست می تواند راهی برای نشان دادن این باشد که این خاطرات مختلف می توانند در کنار یکدیگر به شکلی متعادل در ذهن ما بنشینند.

همانطور که طفل از سنگ ها برای فکر کردن به خاطرات خود استفاده می کند، ممکن است احساسات خاصی وجود داشته باشد. در نقش شما به عنوان یک حامی، مهم است که به یاد داشته باشید که شما آنها را به گریه ننداخته اید، یا احساس گناه، شرم یا عصبانیت در آنها ایجاد نکرده اید، بلکه به آنها اجازه داده اید با خیال آسوده محدوده ای از احساسات را کشف کنند.

همچنین می توان از سنگ ها برای بررسی منظم در ابتدای هر جلسه استفاده کرد. به طور مثال، سنگ صاف ممکن است نشان دهنده چیزی باشد که اکنون احساس خوبی دارد، سنگ درشت یا سخت ممکن است چیزی باشد که احساس سختی می کند یا طفل را نگران می کند، و سنگ خاص می تواند راهی برای به اشتراک گذاشتن یک اتفاق خوب باشد که از زمان ورود به انگلستان اتفاق افتاده است.