سلسلة أمل
سأكون على ما يرام
الطبعة العربيّة الأولى ٢٠٢٠م
حقوق الطبع محفوظة

فكرة: د. عصام سمير
كتابة: لما عازر
رسوم: حنان القاعي
التلوين البدويُّ للرسوم: ماريلا غاليغوس

جبل عمّان ناشرون
ص.ب. ٣٠٦٢، عمّان ١١١٨١، الأردن
هاتف: ٥٥٥٩ ٤٦٤ ٦ ٩٦٢+
Email: info@JAPublishers.com
www.JAPublishers.com

رقم الإيداع: ٢٠٢٠/٨/٣٠١٢
ISBN: 978-9923-12-055-2

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

AMAL Series
I Will Be Alright
Copyright © Jabal Amman Publishers, 2020.
All Rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without prior permission of the publisher.

سأكون على ما يرام

أمل
الكتـاب ١

فكرة: د. عصام سمير
كتابة: لما عازر
رسوم: حنان القاعي

جبل عمّان
Jabal Amman

سلسلة كتب أمل للأطفال

جرى تصميم هذا السلسلة من الكتب الاكلينيكيّة بأسلوبٍ مشوِّق، وبناءً على علاجٍ يستندُ إلى خمس نظريّاتٍ نفسيّة، وهي: العلاج السرديُّ التعرُّضيّ، والمعرفيُّ السلوكيّ، والعلاج الأُسريّ، والعلاج الشهاديّ، وإدارة الألم لمعالجة أعراض ما بعد الصدمة مع الأطفال. وقد أُثبِتَ نجاحُ هذا النوع من العلاج عندما طُبِّقَ على أطفالٍ في منطقةِ الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

مَن يستفيد من قراءة هذه السلسلة؟

الأطفال الذين تعرّضوا لحادثٍ واحدٍ أو أكثر من الأحداث التي يُحتمَلُ أن تكونَ صادمة. وربّما يكونُ الأطفال والشباب قد تعرّضوا لأنواع وحوادثَ عدّة من الصدمات في حياتهم. ومن أمثلة الأحداث التي يحتمل أن تكون صادمة: التعرُّض للعنف أو مشاهدته؛ مشاهدة أحداثٍ متعلّقةٍ بالحرب، كالقصف والدمار، أو اختبارها؛ مشاهدة اعتداءٍ جسديٍّ أو جنسيٍّ أو اختباره؛ التنمُّر والبلطجة؛ حوادث سيّاراتٍ أو كوارث طبيعيّة؛ أو غير ذلك من أشكال العنف في المنزل أو المدرسة.

ما الأهداف المرجوّة من قراءة هذه السلسلة؟

تهدف هذه السلسة إلى تخفيف حدّة أعراض ما بعد الصدمة عند الطفل وشدّتها، ومساعدة الطفل على سَردِ قصّة الصدمة لمقدّمي الرعاية بصورةٍ متماسكةٍ ومتسلسلةٍ زمنيًّا. يتمكّن الطفل في نهايتها من إعطاء قصّةِ حياتِه مكتوبةً في شهادة خطّيّة، بحيث توصَفُ التجاربُ الشخصيّة بالتفصيل، ولا سيّما ذكريات الأحداث الصادمة. ويساعدُ سَردُ قصّة الحدث الصادم كثيرًا على تخفيف شدّةِ أعراض ما بعد الصدمة وحدّتها. وعلاوةً على أعراض الصدمة، هناك مشكلاتٌ أُخرى متعلّقة بالصدمات التي قد يستفيد منها الطفل بعد قراءته لهذا النوع من القصص، مثل الاكتئاب، والقلق والخوف والعار ولوم الذات، وكذلك مشكلاتٍ سلوكيّة، ومشكلاتٍ في السلوك الجنسيّ.

مَن الأطفالُ المناسبون لهذه النوعيّة من القصص؟

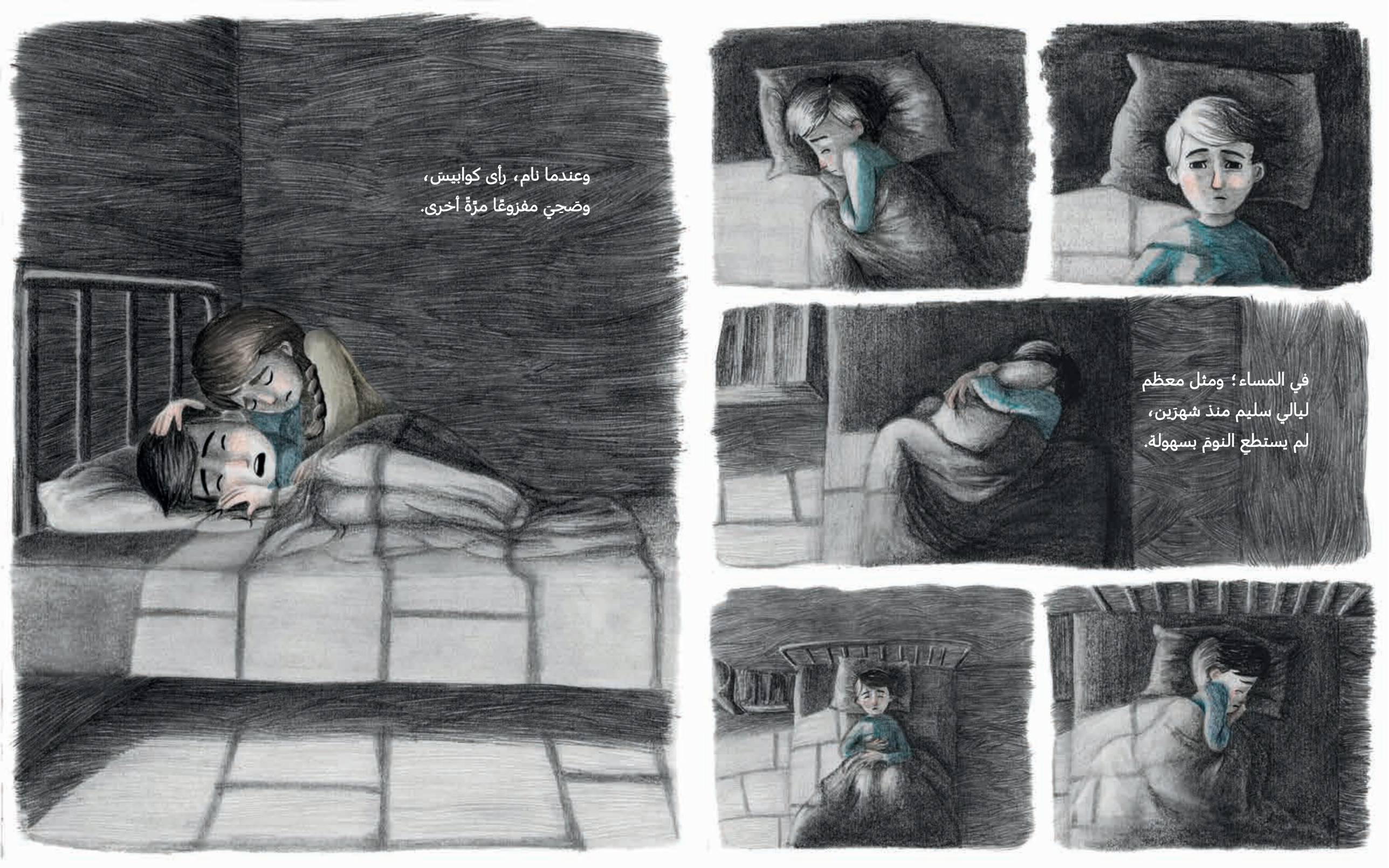
الأطفال ما بين ٩ و١٢ سنة، وينتمون إلى أيّة مجموعةٍ عرقيّةٍ أو إثنيّةٍ أو ثقافيّة، ويعيشون في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ويمكن أن يكونوا ممّن يعيشون في ضواحي حَضَريّةٍ أو مناطق ريفيّة. وحتّى الآن، لا توجد مجموعةٌ ديموغرافيّةٌ من الأطفال أو الشباب المصابين بصدماتٍ تبيّن أنّ هذا النوع من العلاج غير فعّال معها.

هذا سليم.
سليمٌ لطيفٌ ومَرِحٌ.

لقد حدثَ معَه شيءٌ سيِّئٌ، شيءٌ فظيع
أَشعَرَه بالخَوف والخَطَر وعدمِ الأمان.
أَشعَرَه بالغَضب، وبالحُزنِ الشديد.

هذا البيتُ الجديدُ لسليم.
بيتُه الجديدُ لا يشبهُ البيتَ القديم.
وسليم مشتاقٌ إلى البيت القديم،
وإلى كلِّ ما كان فيه.

جلسَ سليم، وانتبه أنّ باقي الطلّاب ينظرون إليه.
هم ينظرون إليه؛ لأنّه طالبٌ جديدٌ يودُّون التعرُّف إليه. إلّا أنّه كان منزعجًا جدًّا، وأمضى كلّ الوقتِ وهو يفكّر:
"إنّهم يسخرون منّي، ولا يريدونني معهم".
وإنْ ضَحِكَ أحدُهم فكّر: "إنّه يضحكُ عليّ. شكلي بَشِعٌ، وأنا فاشلٌ وهم يعرفون ذلك".
وهكذا، ظلّ غارقًا في أفكاره، ولم يسمَعْ أيّ شيء في الحصّة. إلى أن دقّ الجرس.
جَفَلَ سليم، ووضعَ يدَيه على أُذُنَيه وجَمَدَ في مكانه، وبَقِيَ على هذه الحال بضعَ دقائق. استغربَ بعضُ الطلّاب، وضَحِكَ بعضُهم الآخَرَ. "خوّيف"، "جبان...ههههه. يخافُ من الجرس...ههههه"



في المساء؛ ومثل معظم
ليالي سليم منذ شهرَين،
لم يستطعِ النومَ بسهولة.

وعندما نام، رأى كوابيسَ،
وصَحِيَ مفزوعًا مرّةً أخرى.

وقت الاستراحة في المدرسة، جلسَ سليم وحدَه يشعرُ بالغُربة والعُزلة، مع أنّ بعضَ الطلبة حاولوا اللّعِبَ معه.

"سليم، تعال والعَبْ معنا".

"لا أُريدُ ذلك".

ثمّ جاء فارس: "سليم، أنتَ تحبُّ كرةَ القدم، وبارع فيها. لِمَ لا تلعبُ معنا؟".

فأجاب سليم: "لم أَعُدْ أحبُّها".

استغربَ فارس، وأصرّ على سليم مرّةً أُخرى، فصاح سليم: "اترُكْني. لا أريد".

ومشى بعيدًا عن فارس.

فكّرَ فارس: "لقد تغيّرَ سليم كثيرًا. كان يحبُّ كرة القدم، وكان يحبُّ أن يلعَبَ مع الجميع. لماذا أصبح عصبيًّا هكذا؟".

خرجَ سليمٌ من الدكّان بعدَ أن هَدَأ.
دعاه الأطفالُ ليَلْعَبَ معهم، لكنّه تصرّفَ وكأنّه لم يسمَعْهم،
ومضى إلى البيت.

"أنا لا أَثِقُ بِأحَدٍ...أولئك الأولادُ قد يؤذونني.
وإنْ كانوا طيّبين، فأنا لم أعُدْ أعرِفُ كيف ألعَبُ مع أحَد.
لا يهمُّني أن يكونَ عندي أصدقاء؛
فأنا لا أستمتعُ بشيءٍ أصلًا".

بعدَ بضعةِ أيّام؛ وبينما كان سليم متّجهًا إلى صفِّه وفي يده الخريطة يتأمّل فيها، اختبأ أنورُ المشاكسُ خلف عمود. وحينما اقتربَ سليم من ذلك العمود، قفزَ أنور أمامه: "بوووو..."

جَفَلَ سليم ووقعَ على الأرض، ووقعَتِ الخريطةُ من يده. أخذَها أنور وراحَ يُغيظه بها، ويضحك هو وثامر.

فما كان من سليم إلّا أن رمى حقيبتَه على ثامر، وهجمَ على أنور. انتشلَ الخريطةَ من يده، وانهالَ عليه بالضرب والشتم.

حاولَ بعض الأولاد إبعادَ سليم عن أنور، وسليم مستمرّ: يركل أنور برجلَيه ويضربُه ويشتمه، ويضرب ويشتم، ولا سيطرةَ لأحَدٍ عليه...إلى أن تدخّلَ بعضُ المعلّمين وفصلوا ما بينهما.

جاءَتِ الآنسةُ أمل التي شهدَتْ ما حصل، وقالتْ لسليم أن يأتيَ معها إلى مكتبها.

أومأ سليم برأسه: "نعم، هذا ما حدث. لقد كنتُ لطيفًا وهادئًا قبل ذلك".

سألَتِ الآنسة أمل: "والآن؟".

ردّ سليم: "الآن أغضبُ بسرعة. أشعرُ بالخجل من تصرُّفاتي، ولكنّي لا أعرف كيف أعود كما كنت".

فقالَتْ: "أنا هنا لمساعدتك كي تتغلّب على ما يعوقك ويزعجُك. وأوّلُ ما أريدُك أن تعرفَه هو أنْ لا ذَنْبَ لك في ذلك الشيء السيّئ الذي حدثَ لك. لا ذَنْبَ لك بتاتًا".

وهنا، توقّف سليم عن البكاء.

وأكملت الآنسة أمل: "وأريدك أن تعرفَ أنّ ما تشعرُ به هو أمرٌ متوقّعٌ، وأنّ التغييرَ الذي حدثَ لك هو نتيجةٌ طبيعيّةٌ لحدوث ذلك الأمر الفظيع".

"حقًّا؟"

أجابَتْ: "بكلّ تأكيد. ولهذا مسمّياتٌ في تخصُّصنا. نسمّي الحدثَ الفظيع «صدمة»، والتغيير والمشاعر التي تحدث بعد تلك الصدمة «اضطراب ما بعد الصدمة». وهذا ما حصلَ معك".

إرشاداتٌ عامّة للأهل ومقدّمي الرعاية

يمرُّ بعض الأطفال بصدماتٍ نفسيّة في أثناء طفولتهم، كالتعرُّض للإيذاء الجسديّ أو النفسيّ أو الجنسيّ. كما يختبر بعضُهم أحيانًا، أو يعايش، أحداثًا مؤلمةً كالحوادث أو الحروب أو الكوارث الطبيعيّة، كالعواصف والزلازل. ويُطلَقُ على هذه الأحداث، وما ينتج عنها من مشاعرَ نفسيّة، كالفزع والألم والخوف، اسم صدمات نفسيّة. وقد تُنتِجُ هذه الصدماتُ مع بعض الأطفال اضطرابًا نفسيًّا يُدعى ''اضطراب الكَرَب ما بعد الصدمة''. تستمرُّ أعراضُ هذا الاضطراب مدّةً طويلةً حتّى بعد زوال الخطر، وتتكوّنُ أعراضه ممّا يأتي:

١. أعراضُ تهيُّجٍ أو استِثارة:

يصبح الطفل متيقّظًا ومتنبّهًا باستمرار لكلّ ما هو خَطِرٌ وغير آمن. وتشملُ هذه الأعراض الفسيولوجيّة تسارُعَ دقّات القلب مصحوبًا بتنفُّسٍ سريع، كما أنّ الطفلَ يجفلُ سريعًا نتيجةَ أبسطِ صوتٍ أو حركةٍ من حوله.

٢. أعراض تجنُّب:

يبدأ الطفل بتجنُّب كلّ ما يذكّره بالحادث الصادم، كالأشخاص أو الأماكن أو الأصوات أو الروائح، أو حتّى الأفكار أو المشاعر المرتبطة بالحدث الصادم. وقد يقودُ هذا أحيانًا إلى تجنُّبِ الذهاب إلى المدرسة، ويؤثّر أيضًا في الدراسة.

٣. أعراض اقتحاميّة:

يبدأ الطفل بالتفكير المستمرّ في الحدث الصادم في النهار، كما يختبرُ كوابيسَ مزعجةً توقِظُه من نومه ليلًا قد تكون مصحوبة بتبوُّلٍ لاإراديّ، وتؤثّرُ في قدرته على أداء المهمّات المطلوبة منه في اليوم التالي. قد تكون هذه الكوابيس متشابهةَ المضمون، وقد لا يتذكّرُ الطفلُ تفاصيلها.

٤. تغيُّرٌ في المزاج العامّ للطفل:

يلاحظ الطفل أو مقدّمو الرعاية تغيُّراتٍ ملحوظةً في نظرة الطفل إلى نفسه وفي منظوره إلى الحياة، وكأنّ الطفل صارَ إنسانًا مختلفًا، وسلبيًّا أكثر بعدَ حدوث الصدمة. وقد يؤثّرُ تغيُّر المزاج سلبًا في النتائج الدراسيّة للطالب، أو في علاقاته بأقرانه داخل المدرسة وخارجها.

كثيرًا ما يخلطُ الأطفال الذين تعرّضوا للصدمات بين ما هو صحيحٌ ومنطقيٌّ وما هو خطأٌ أو مغلوط؛ لذلك يتحتّم على مقدّمي الرعاية، سواء كانوا الآباء أم الأمّهات أم الأجداد، أن يساعدوا الأطفالَ الذين أُصيبوا بصدمة، وذلك بتزويدهم بمعلوماتٍ دقيقةٍ وصحّيّة. وهنا تأتي أهمّيّة هذه السلسلة من الكتب العلاجيّة والهادفة إلى تقديم تعليمٍ نفسيٍّ سليمٍ يساعد في توضيح المعلومات المغلوطة بأسلوب قصصيٍّ ممتع. قد يعتقدُ بعضُ الأهالي أنّ تجنُّبَ الحديث بشأن الحدث الصادم هو أسلَمُ طريقة، لكنّ هذا ليس صحيحًا؛ فهذه الكتب هي وسيلةٌ ممتازةٌ لمساعدة الطفل على البدء بالحديث إلى مقدّمي الرعاية بشأن الصدمة التي تعرّض لها، وهي تُعدُّ الخطوةَ الأولى في طريق الشفاء النفسيّ من الصدمات.