

المشاعر القوية تأتي وتذهب



CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.



NEW DIRECTIONS

المشاعر
القوية
تأتي وتذهب



إن حقوق التأليف والنشر محفوظة لدى منظمة (Canadian Centre for Child Protection Inc.) © ٢٠١٨، وذلك فيما يتعلق بالتصميم والطباعة. وحقوق التأليف والنشر محفوظة لدى كل من منظمة (Canadian Centre for Child Protection Inc.) ومنظمة (New Directions for Children, Youth and Families) © ٢٠١٨ فيما يتعلق بالمحتوى. إن جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح برفع نسخة إلكترونية سواء لكامل أو لبعض أجزاء المنشور. كما أنه لا يسمح بالطباعة أو التوزيع أو التخزين في نظام التحميل ما عدا في الحالات التي ستذكر لاحقاً. ليس من المسموح الطباعة (المطبوعة أو الإلكترونية) سواء لكامل أو لجزء المحتوى) بهدف الحصول على دخل لشخص ما في أوقات معينة أو لأهداف تجارية. يسمح للوالدين/الحاملين حق الحضانة أن يحملوا المحتوى وأن يطبعوه للاستخدام الشخصي وينطبق ذلك أيضاً على المعالجين من أجل الاستخدام الاحترافي.

لم يكن الكتاب ليتوفر لولا اجتهاد واهتمام العديد من الأفراد العاملين في منطمتي (New Directions) و(Canadian Centre). ترغب منظمة (New Directions) أن تبرز امتنانها بصورة خاصة لكايث كيرنان (Kate Kiernan) وبيلي برودوفسكي (Billy Brodovsky) على مساهمتهما. وكما ترغب منظمة (Canadian Centre) بتقديم الشكر للفريق التعليمي وفريق التصميم خاصتها على العمل بالمشروع.

إن منظمة (Canadian) (Canadian Centre for Child Protection Inc.) هي منظمة خيرية مسجلة وتعمل من أجل الأمان الشخصي لكافة الأطفال. تقدم منظمة (Canadian Centre) العديد من البرامج والخدمات والموارد من أجل مساعدة المواطنين الكنديين على حماية الأطفال وتخفيض احتمالية تعرضهم للخطر. قم بزيارة الموقع الرسمي لمنظمة (Canadian Centre) للحصول على المزيد من المعلومات: www.protectchildren.ca



إن منظمة (New Directions for Children, Youth and Families) (New Directions) هي منظمة غير ربحية وتقدم العديد من الخدمات المتعلقة بالتغيرات المستمرة ذات الصلة الاجتماعية والنفسية والثقافية والتعليمية وأيضاً الحرف عند الناس. تقدم منظمة (New Directions) برامج تمتد من الإرشادات العائلية ومساعدة اليافعين والتمارين العملية ومساكن دعم مخصصة ومراكز المعالجة المحلية ودار الرعاية البديلة والعديد من الخدمات والموارد للأشخاص ذوي الضعف الوظيفي العقلائي والسمعي وأيضاً للمواطنين الأصليين. للمزيد من المعلومات، اطلع على www.newdirections.mb.ca



إن منظمة (CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION) مسجلة في كندا وهي علامة تجارية تنتمي إلى (Canadian Centre for Child Protection Inc.). إن شعار (New Directions) مملوك من قبل منظمة (New Directions for Children, Youth and Families).

إن هذا الكتاب مبني على كتاب (Big Feelings Come and Go) الذي نشر أولاً باللغة الإنجليزية من قبل منظمة

(New Directions for Children, Youth, Adults and Families)، ٧١٧-٥٠٠ (Portage Ave. Winnipeg, Manitoba Canada) ومن قبل منظمة

(Canadian Centre for Child Protection Inc.)، ٦١٥ (Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada) والتي لديهما أيضاً حقوق التأليف والنشر. بناءً على حصول مركز (Barnafrid)، مركز المعارف الوطني حول العنف ضد الأطفال في جامعة لينشوبينغ (Linköpings universitet)، على تصريح مالكي الحقوق فقد تُرجمت النسخة الأصلية للكتاب إلى اللغة السويدية والعربية والدرية والصومالية. للمزيد من المعلومات، اطلع على www.barnafrid.se. تتحمل جامعة لينشوبينغ كامل المسؤولية حول الترجمات في حال تواجد الأخطاء والإهمالات فيها. تحمل كل من (Barnafrid) وجامعة لينشوبينغ على عاتقها كامل المسؤولية فيما يتعلق بالإضافات والمحتوى غير المتوفرة في منشور اللغة الإنجليزية. إن حقوق التأليف والنشر والترجمات إلى اللغة السويدية والعربية والدرية والصومالية تعود إلى منطمتي (New Directions for Children, Youth, Adults and Families) و (Canadian Centre for Child Protection Inc.). إن جميع الحقوق محفوظة.

This book is a translation of *Big Feelings Come and Go* which was first published in English by, and is copyright 2021 of, New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada and the Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. Linköping University, with permission from the copyright owners, translated the contents of the original book into Swedish, Arabic, Dari, Somali, and Spanish. Linköping University assumes all liability for the accuracy of and any errors and omissions in translation. Any content that is not in the English version has been added by the Linköping University, which takes full responsibility for any additions. Copyright in the Swedish, Arabic, Dari, Somali, and Spanish translations belongs to New Directions for Children, Youth, Adults and Families; and the Canadian Centre for Child Protection Inc. All rights reserved.

مقدمة

لقد تمت ترجمة كتاب (المشاعر القوية تأتي وتذهب) من كتاب الأطفال الكندي (Big Feelings Come and Go) بهدف استخدام الروابط كجزء من معالجة الأطفال السريرية الذين يعانون من اضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية أو أي حالة مرتبطة بالصدمة النفسية. نود أن نشكر منظمة (Canadian Centre for Child Protection) ومنظمة (New Directions for Children, Youth, Adults & Families) اللتان قامتتا بدورهما بتأليف الكتاب من خلال التعاون الرائع الذي منح مركز (Barnafrid) إمكانية تقديم المعارف الهامة للأطفال باللغة السويدية والإسبانية والدرية والصومالية. لقد تمت الترجمة كجزء من المهمة الحكومية المُسمّاة (Trauma på kartan).

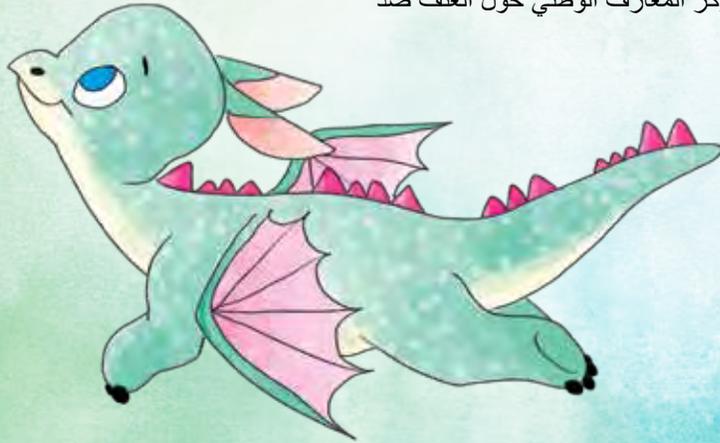
يُوصف في الكتاب عن ردود الفعل الشائعة في حالات اضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية كالكر والفر والجمود (باللغة الإنجليزية freeze، flight، fight) وكيف يمكن للشخص بطريقة سهلة أن يتعلم استراتيجيات تنظيم المشاعر. قد تُسهل المعرفة بالمشاعر والأفكار وردود الفعل الشائعة الناجمة عن الصدمة النفسية، من الإدراك والتطبيع لدى كل من الأطفال والكبار. ينبغي أن تعطى هذه المعلومات كجزء من التعلم من أجل التعرف على المشاعر، أي المعرفة بالمشاعر وخصياتها. إن القراءة هي فكرة للمساهمة في استمرار التواصل بين الطفل والشخص الذي يقدم الرعاية له فيما يتعلق بردود الفعل الخاصة بالطفل وحاجاته.

من الممكن تعليم الطفل التربية النفسية واستراتيجيات التأقلم لتنظيم المشاعر عند الخوف الشديد بشكل مباشر. كلما كان الطفل صغيراً تزداد أهمية الأشخاص الكبار هانية قنابي للطفل في المشاركة و تقديم الدعم للطفل .

يعتمد الاطفال على أن الأشخاص الذين يقدمون الدعم لهم لديهم المعرفة حول المشاعر وتنظيمها، وكما أن الاستراتيجيات المتوفرة في الكتاب تصلح أيضاً للكبار. يمكن قراءة كتاب المشاعر القوية تأتي وتذهب بشكل تفاعلي سوياً مع الطفل وذلك من أجل تحفيز الطفل للتحدث عن خبراته الخاصة. يساهم التكرار من خلق بيئة هادئة وتعلم عميق.

نتمنى أن يتمكن العديد من الأطفال من تعلم إن المشاعر القوية التي تأتي وتذهب هي كالسحابة المحلقة التي تمر.

بوا صامويلبيرري (Poa Samuelberg) وماريا سكيالتشي (Maria Schillaci)،
عالمتان مرخصتان في علم النفس في مركز (Barnafrid) - مركز المعارف الوطني حول العنف ضد
الأطفال في جامعة لينشوبينغ (Linköpings universitet).



BARNAFRID
LINKÖPINGS UNIVERSITET

هانية قنابي

سنتعلم الآن ما الذي يحدث للجسم عندما نكون
قلقين أو خائفين وعند تتابنا مشاعر القوية.







توجد منطقة في الدماغ تعمل
كالمنبه. تسمى هذه المنطقة
باللوزة الدماغية.

يبدأ هذا المنبه المتواجد في الدماغ
بالعمل من تلقاء نفسه عندما نشعر
بأننا قلقين أو خائفين.

انها تساعدنا على حماية أنفسنا.



يتفاعل الجسم عندما يبدأ هذا المنبه بالعمل
ويستعد الجسم للكر والفر والتصلب.



قد يُشعر في بعض الأحيان كأننا لا
نستطيع التحرك أو التفكير.

يسمى ذلك **بالتصلب**.

قد يُشعر في بعض الأحيان كأننا
نريد الهروب أو الاختفاء.

يُسمى ذلك بالضر.



ويُشعر في بعض الأحيان كأننا
نريد الشجار والصراخ.

يُسمى ذلك بالكر.



سنتعلم ونتمرن بما الذي
يمكننا فعله عندما تقوم
اللوزة الدماغية في الدماغ
بتفعيل المنبه.



إن جميع الأطفال والكبار تكرر
وتفر وتتصلب عندما يكونوا
قلقين أو خائفين جداً.

وهذا يساعدنا ويحمينا من الخطر.



تخيل بأن تتين ينظر إليك فجأة عبر النافذة!

يقوم الدماغ بتفعيل المنبه **ونتصلب**...

نتصلب عندما تصبح مشاعرنا قوية للغاية
ولا يمكننا الفر ولا الكر.

ينبض قلبنا أسرع ونتنفس بشكل أسرع.

يمكننا التصلب بطرقٍ مختلفةٍ.

فكر... كيف تشعر عندما تتصلب؟





سأشعر...

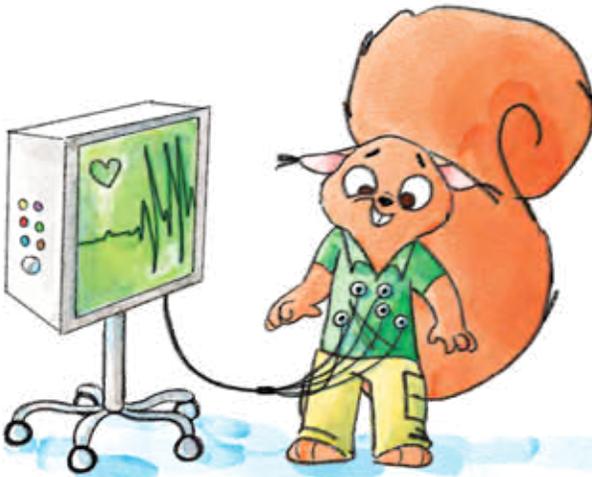


...كأنني أختفي



...كأنني عالق

...كأنني شارذ الذهن



...كأن قلبي ينبض بسرعة
ومن ثم يهدأ لدرجة أنني
لا أتمكن من سماعه

...كأني أصبح
صغيراً جداً



...كأني أتجمد



...كأني أصبح
غير مرئياً



...بأنني لا أستطيع
قول أي شيء





يمكننا تهدئة جسدنا بعد شعورنا بالقلق أو الخوف.
يمكنك القيام بذلك لوحدك أو
سويًا مع شخص راشد.

انظر حولك وقم بحساب ثلاثة أشياء
زرقاء في الغرفة.



قم بالشهيق... ومن ثم
الزفير ببطء.

قم بالشهيق مرة أخرى...
ومن ثم الزفير ببطء.



راقب ما إذا كان الشيء الذي
تجلس عليه صلباً أم ليناً.
اثني أصابع قدميك.



قم بالشهيق مرة أخرى...
ومن ثم الزفير ببطء.



راقب شعورك بجسمك الآن. ماذا الذي اختلف؟

يصبح قلبك والتنفس هادئين عندما
ينخفض عمل المنبه.

إن المشاعر القوية
التي تأتي وتذهب
هي كالسحابة
المحلقة التي تمر.



والآن عندما نتخيل بأن تتين ينظر للداخل عبر النافذة،
يقوم الدماغ بتفعيل المنبه ونصبح مستعدين للفر...

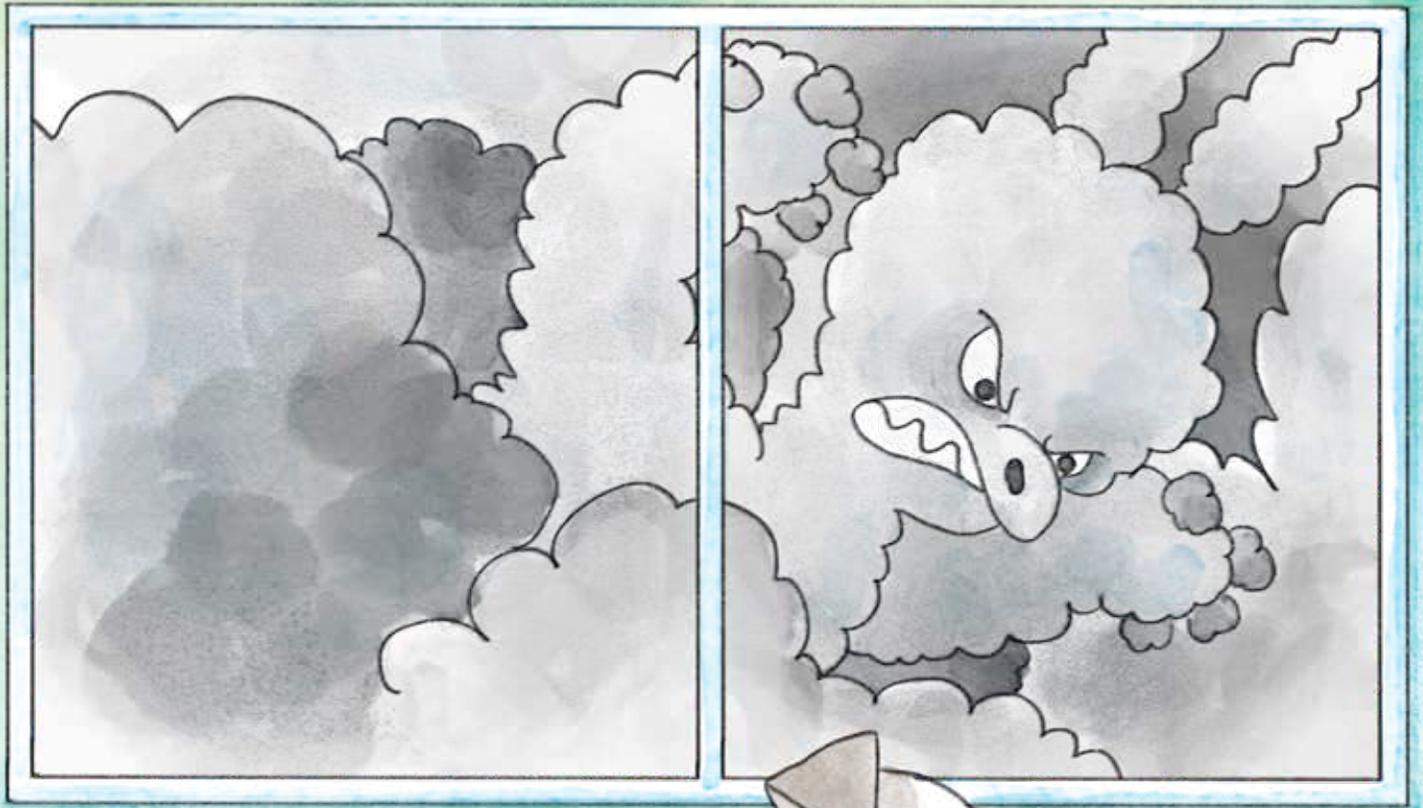
نريد الفر عندما تصبح مشاعرنا قويةً. نريد أن نخرج
من المكان الذي نحن به ونهرب.

ينبض قلبنا أسرع ونتنفس أسرع وقد نشعر كأن
قدمينا متشنجة.

نفر بطرقٍ مختلفةٍ.

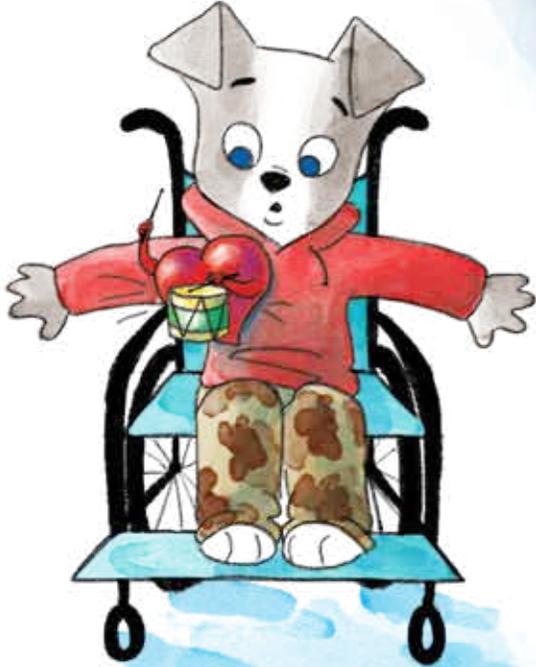
فكر، كيف تشعر عندما تفر
أو تريد الفر؟





سأشعر...

...كأنتي أريد الذهاب
بعيداً جداً.



...كأن قلبي ينبض
بقوة كالطبلة

...كأنتي أريد الركض
سريعاً كحصان في
السباق





...كأني لا أستطيع
التنفس



...كأني أريد
الخروج من
جلدي



...كأني أتكلم سريعاً جداً



...كأني دائخ



...كأني أريد الهرب بأسرع
شكل ممكن



يمكننا تهدئة جسدنا بعد أن شعرنا بالقلق أو الخوف.
يمكنك القيام بذلك لوحدك أو سويماً مع شخص راشد.
قم أولاً بقرص أصابع قدميك. راقب كيف تشتد عضلات القدم.

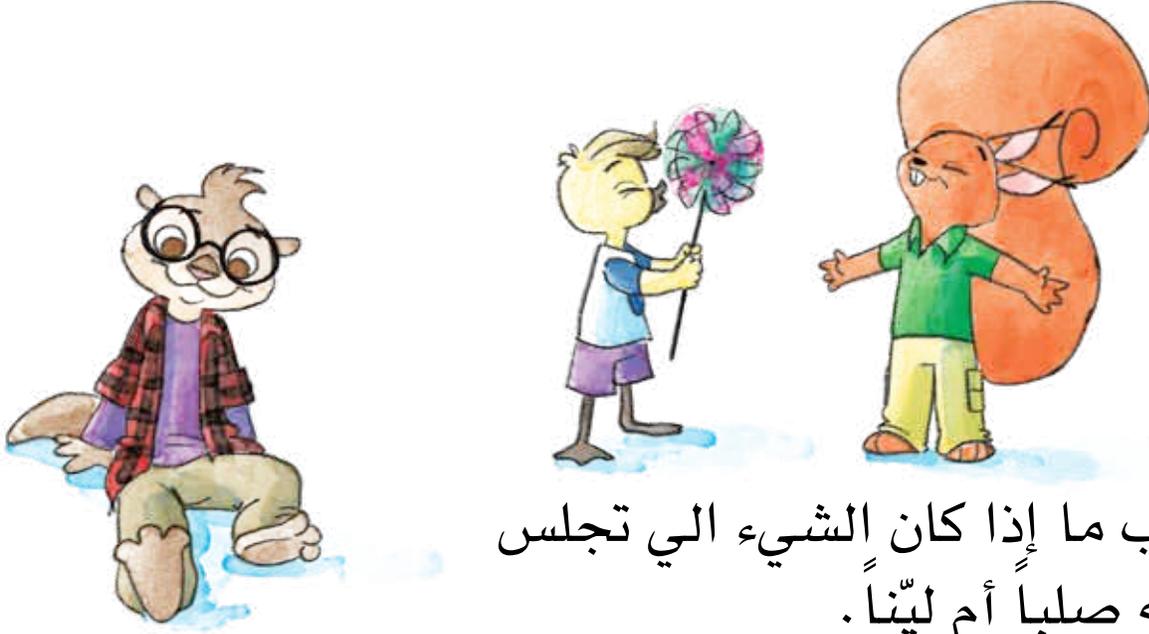


أرخي أصابع قدميك.

قم بالشهيق
والزفير ببطء.



قم بالشهيق والزفير ببطء مجدداً.



راقب ما إذا كان الشيء الي تجلس
عليه صلباً أم ليناً.
اثنى أصابع قدميك.

قم بالشهيق مرة أخرى من ثم الزفير ببطء.
قم بالشهيق والزفير ببطء مجدداً.





راقب شعورك بجسمك الآن. ماذا الذي اختلف؟

يصبح قلبك وتتنفسك هادئين
عندما ينخفض عمل المنبه.

إن المشاعر القوية
التي تأتي وتذهب
هي كالسحابة المحلقة
التي تمر.



والآن عندما نتخيل هذه المرة بأن تتين ينظر للداخل عبر
النافذة، يقوم الدماغ بتفعيل المنبه ونصبح مستعدين **للكر...**

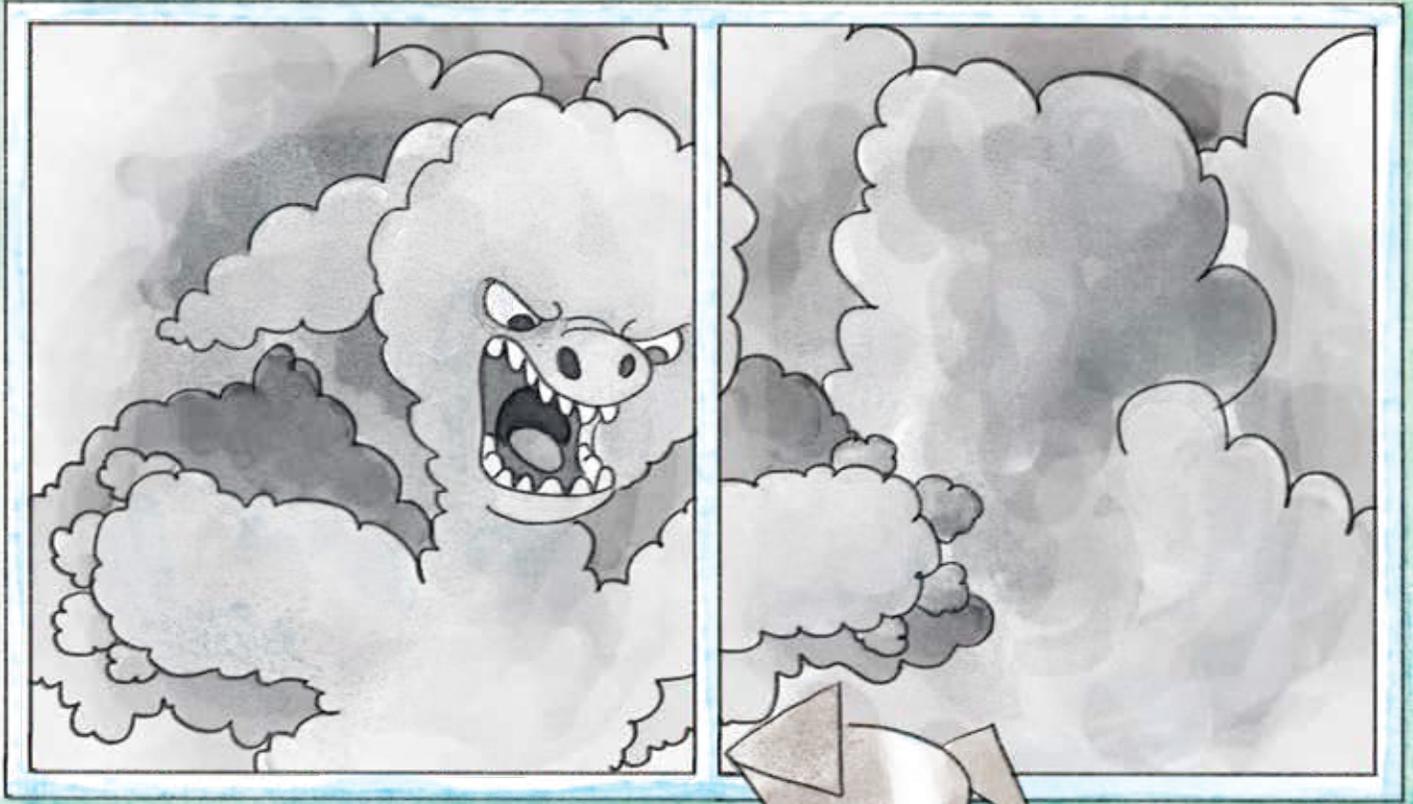
نريد الكر عندما تصبح مشاعرنا قوية ونريد أن نقبض
راحة يدنا ونطبطب بأقدامنا.

ينبض قلبنا أسرع ونتنفس أسرع.

نقوم بالكر بطرقٍ مختلفةٍ.

فكر كيف تشعر عندما
تريد الكر؟





سأشعر...



...كأني أقذف ناراً



...أريد ضرب شيء ما



...كأني كبير
كالعملاق



...كأني أتبارز
كفارس



...كأني أريد الركل
والطبطة



...كأني أزر
كالأسد

...كأني ساخن
كالبركان



...كأني أريد أن
أتصارع كالغوريلا





يمكننا تهدئة جسدنا بعد أن
شعرنا بالقلق والخوف.

يمكنك القيام بذلك
لوحده أو سوياً مع
شخص راشد.

اضغط يديك ببعضهما البعض
كأنك تضغط على كرة.
قم بالشهيق وأفلت الكرة.



قم بالشهيق مرة أخرى من ثم
الزفير ببطء.

قم بالشهيق والزفير ببطء.



راقب ما إذا كان الشيء الي تجلس
عليه صلباً أم ليناً.

اثنى أصابع قدميك.



قم بالشهيق مرة أخرى من ثم
الزفير ببطء.





راقب شعورك بجسمك الآن. ما الذي اختلف؟

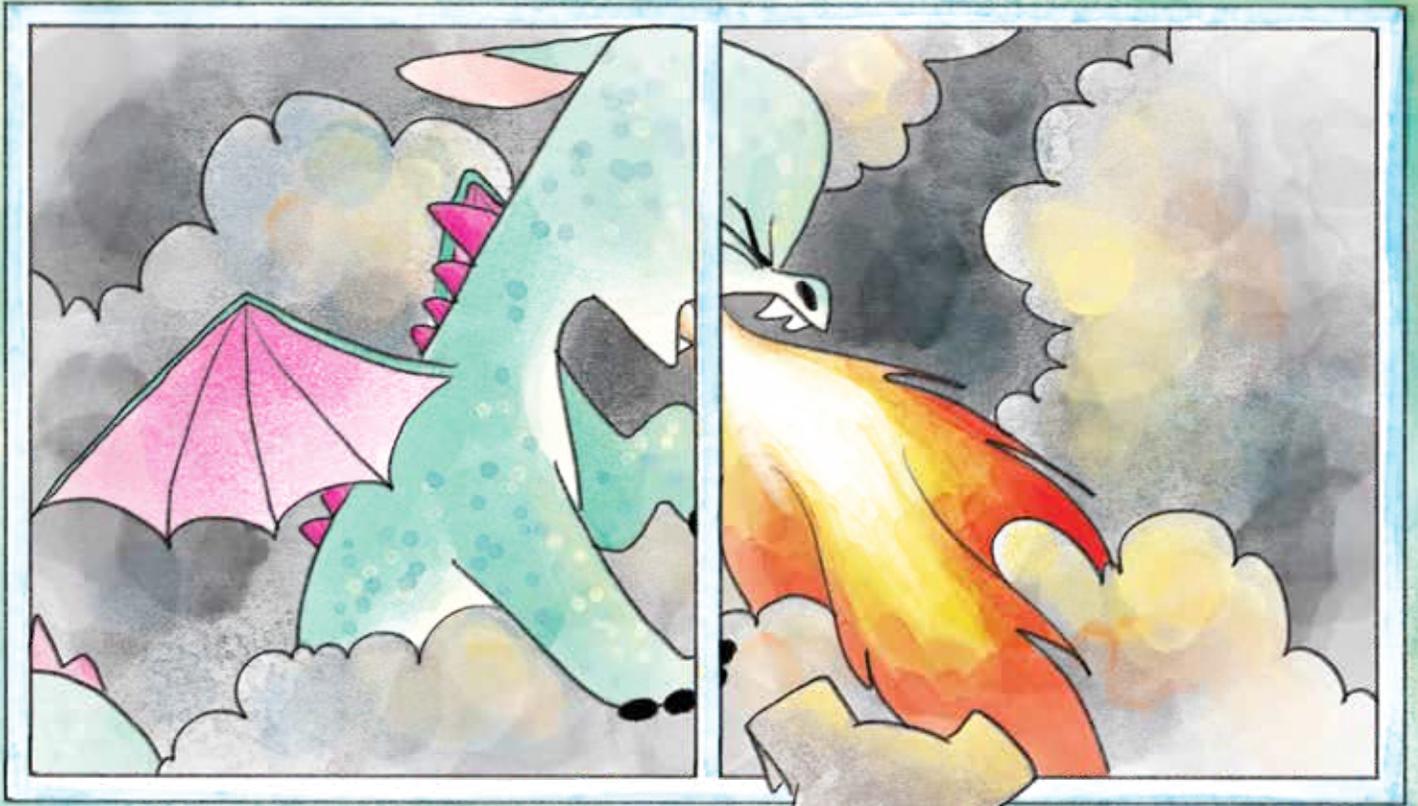
يصبح قلبك و تنفسك هادئين
عندما ينخفض عمل المنبه.

إن المشاعر القوية
التي تأتي وتذهب
هي كالسحابة المحلقة
التي تمر.



انظر، إنه
حقاً تين
على النافذة!





أشعر...

... كأنتي أريد الذهاب
بعيداً جداً.

... كأنتي أريد أن
أضرب كفارس



... كأنتي لا
أستطيع التكلم



... كأنتي
غير مرئياً



... كَأَنْتِي أَرْكُضِ
سَرِيعاً كَحِصَانِ
السَّبَاقِ



... كَأَنْتِي شَارِدِ
الذَّهْنَ



... كَأَنْتِي سَاخِنِ
كَالْبَرْكَانِ



... كَأَنْتِي أُرِيدِ الْاِخْتِفَاءِ
بِأَسْرَعِ شَكْلِ مُمْكِنِ



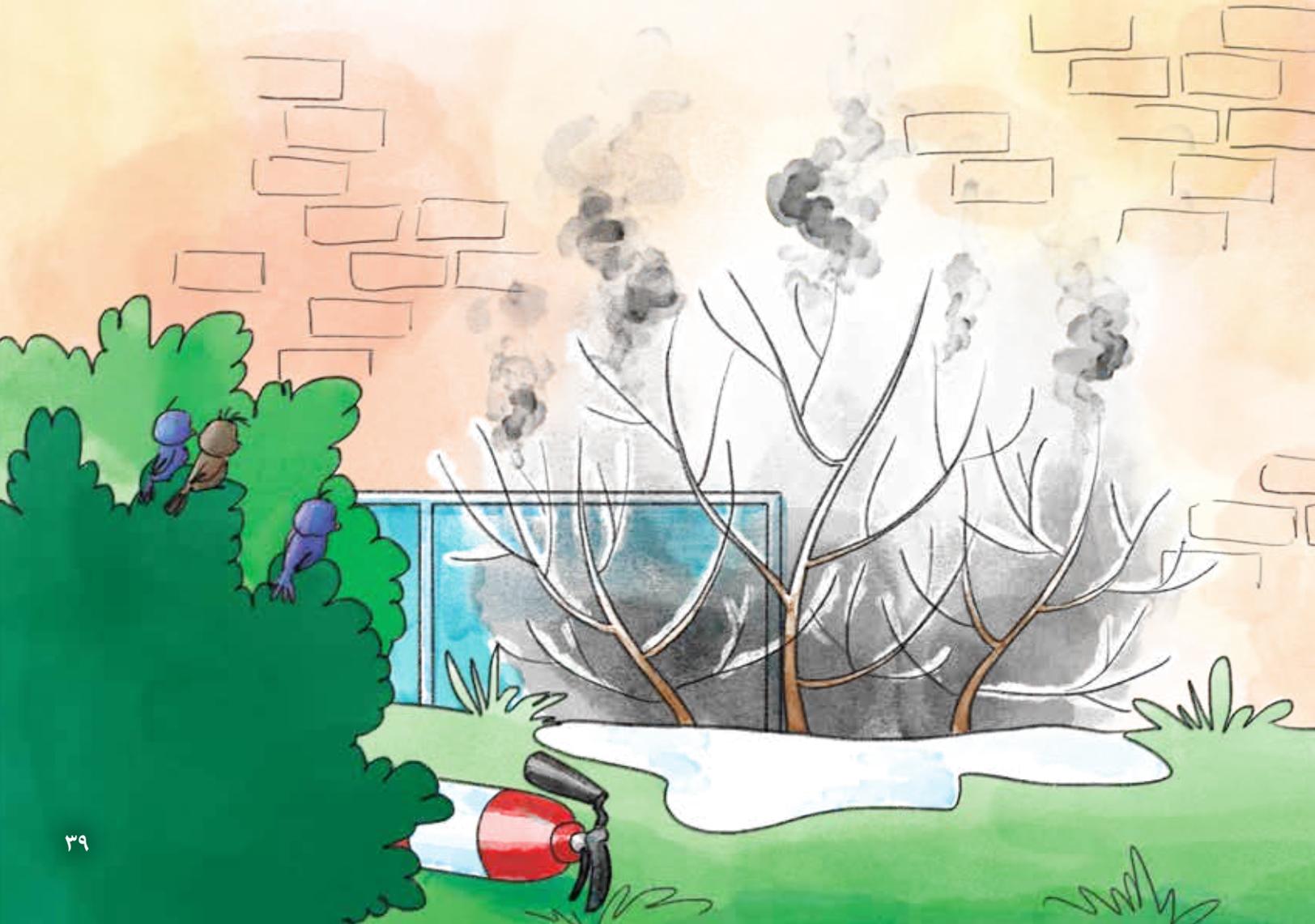
لا داعي للقلق. إنه مجرد
تتين أضع طريقه.
سيقوم حارس التتين
بالاتصال بوالدي التتين.



من المخيف رؤية تتين
على النافذة.



لقد قامت أجسامنا بما
تحتاج القيام به.





سنتمرن الآن مجدداً على
تهديئة جسمنا بعد أن شعرنا
بالقلق أو الخوف.

قم بالشهيق... من ثم الزفير
ببطء.

قم بالشهيق مجدداً... من
ثم الزفير ببطء.



راقب شعورك بجسمك بعد أن أصبح
هادئاً.
اثنى أصابع قدميك.

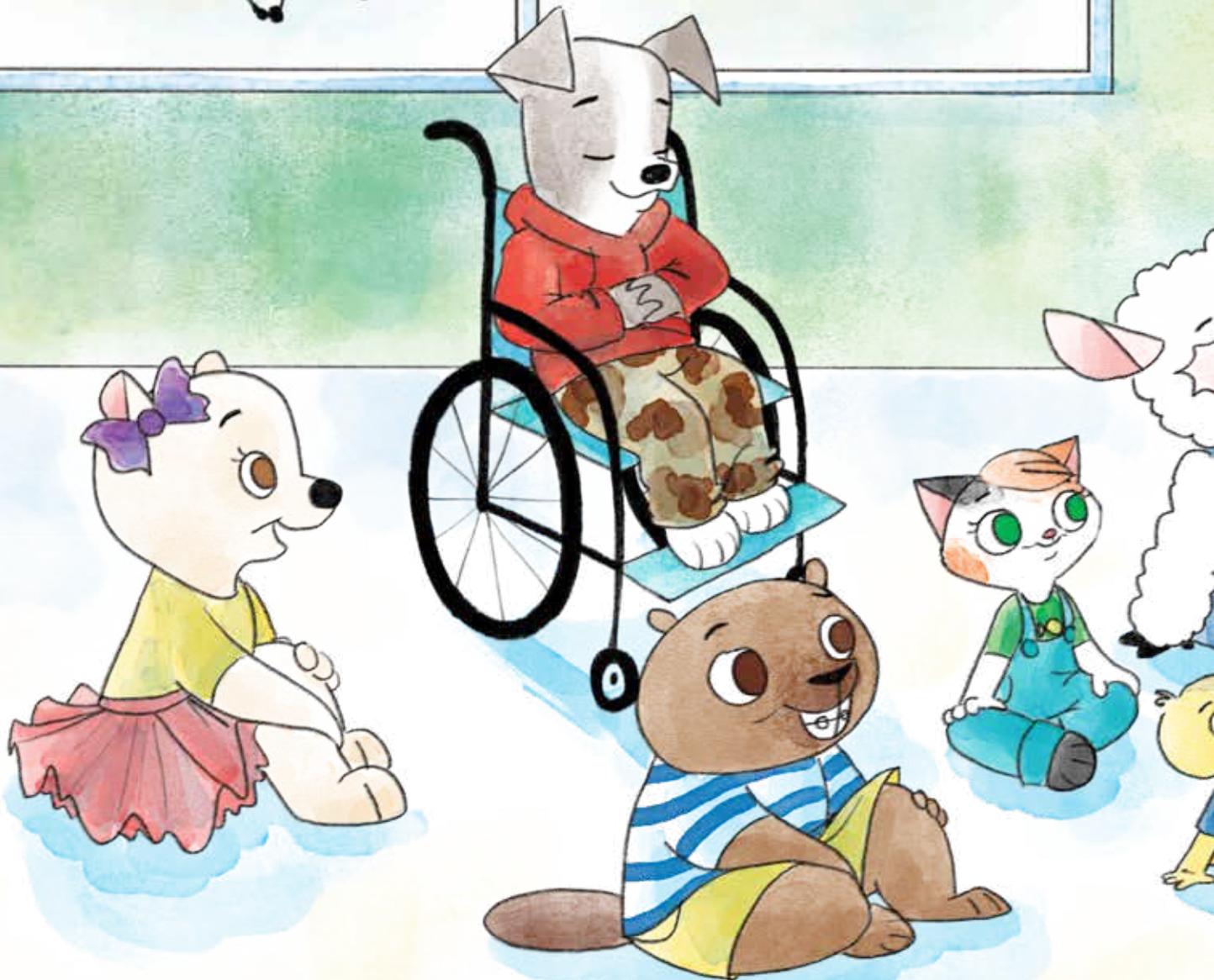
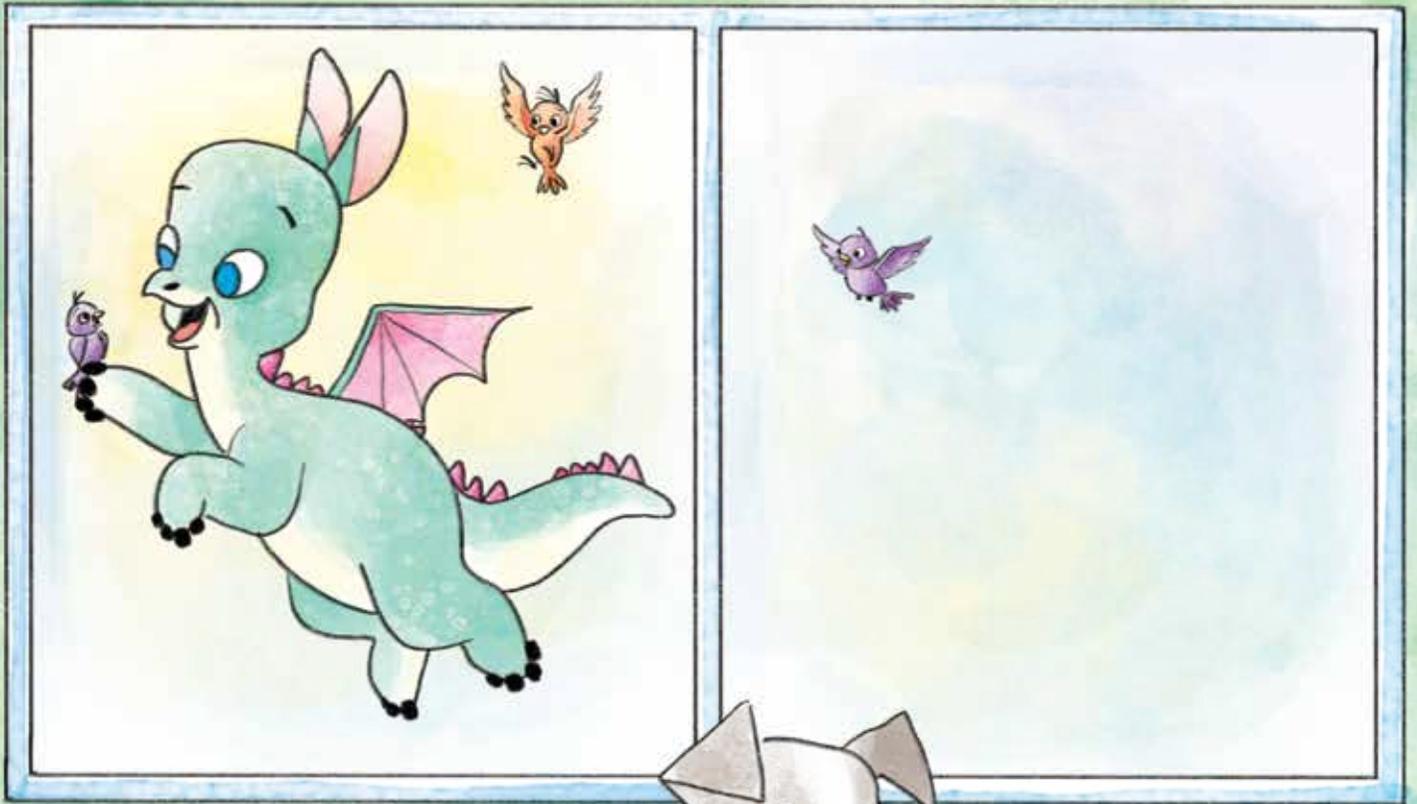


قم بالشهيق مرة أخرى
والزفير ببطء.



ما الذي يريد جسدك فعله الآن بعد أن
شعرت بالهدوء والأمان؟





أشعر بأنني...



... أريد الضحك كالقرد

... أريد اللعب



... أستطيع أخذ
نفس عميق



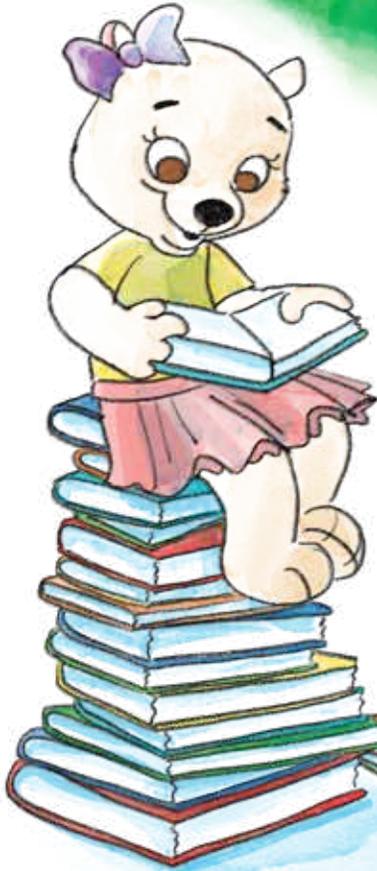
... بأنني أتحكم
بمشاعري

... بأنني فضولي
كالمحقق





... بآني أريد أن أتشاكس مع أصدقائي



... بآني أريد
تعلم الأشياء



... بآني يمكنني التكلم بصوت
مسموع وكلام مفهوم للآخرين

عليك أن تشعر بالفخر
لأنك تستطيع أن تهدي
جسدك وإغلاق المنبه!

أصبح الآن بمقدورنا
التعامل مع مشاعرنا
عندما تصبح قوية جداً.



كن فخوراً بما قد تعلمته! هيا
بنا لنلعب!





