



## النموذج التتابعي العصبي

سلسلة النصائح العشر للنموذج التتابعي العصبي

### حاجز الارتباط الحميم (الحميمية)

إذا كان لدى الطفل الذي تعيش معه أو تعمل معه تاريخ من اضطرابات الحياة المبكرة الحادة مثل الإساءة أو الإهمال في سياق علاقات الرعاية الأولية (والتي غالباً ما تظهر على أنها مشاكل "تعلق") فمن المرجح إلى حد كبير أن يظهر الطفل أو تظهر الطفلة سلوكيات مرتبطة بالخوف في التفاعلات العلاقية. لقد أقام هؤلاء الأطفال "علاقة" بين الارتباط الحميم (الحميمية) والتهديد. ومن المرجح أن يؤدي الانخراط الاجتماعي المشترك، ولا سيما سلوكيات الرعاية، إلى مجموعة من السلوكيات غير اللاتقة بما في ذلك (1) التجنب، (2) التصعيد، والسلوك الذي يمكن أن يكون مسيئاً أو مهدداً شفهيّاً أو جسديّاً.

هناك ثلاثة عناصر رئيسية لفهم "حاجز الارتباط الحميمي" غير الطبيعي هذا. الأول هو إمكانية التحكم؛ فإذا كان الطفل يتحكم في توقيت وطبيعة التفاعل فإنه يشعر بأنه أقل تهديداً له. ثانياً، هؤلاء الأطفال حساسون جداً للتقارب الجسدي وعادة ما يحتاجون إلى "مسافة" أكثر ليشعروا بأن شخصاً ما ليس في المكان الشخصي أو المحيط الخاص بهم. وأخيراً، انهم أيضاً "حساسون" ويخافون من الهجر. وسيفعلون أكثر مما ينبغي إذا كنتم قريبين جداً/إن كنتم منفصلين عاطفياً أو جسدياً.

النتيجة النهائية هي وجود الطفل الذي يجعل البالغين في حيرة شديدة حول كيفية التفاعل؛ نفس التفاعل الذي بدا جيداً جداً في يوم ما يقود إلى انهيار ولغة مسيئة في اليوم التالي. ويبدأ مقدمو الرعاية بالشعور بأنهم "يمشون على قشر البيض". لا توجد مشكلة أخرى مع الأطفال الذين تتم معاملتهم بطريقة سيئة تؤدي إلى المزيد من سوء الفهم واضطراب الوضع أكثر من المشاكل ذات الصلة بالتعلق وحساسيات "حاجز الارتباط الحميم" هذه.

في ما يلي بعض النصائح العملية المقدمة لهؤلاء الذين يعيشون ويعملون مع الأطفال والتي توضح هذا النوع من

1. راقب قريك. ليس غير عادي ان يشعر هؤلاء الأطفال انك عبرت إلى مساحتهم الشخصية قبل ان تفعل ذلك بوقت طويل. أعطهم عادة بنحو أكثر من قدمين من "المساحة" التي قد تعطيها لطفل ليس لديه تاريخ من سوء المعاملة.

2. حاضر ومتوازي وصبور. على الرغم من الطريقة التي يعاملونك بها، إلا أنهم يريدونك أن تكون هناك. فهو أكثر فعالية إذا تجنبت التفاعلات وجهاً لوجه. التوازي هو أقل تهديداً بكثير ويسمح لك ببعض التفاعلات الإيجابية والرابطة (على سبيل المثال، التلوين، المشي والحديث والعمل مع قطع الليغو وغسل الصحون أو الطبخ معاً والذهاب في رحلة بالسيارة. وبالتالي، كن صبوراً. ويمكن ان يكون الحضور الهادئ أمراً منظماً جداً لهؤلاء الاولاد. أدعهم "لتظليلك" - ليتابعوك حين تكون منخرطاً في نشاط ما (على سبيل المثال، العمل في الفناء والقيام بمهام).

3. دعهم يأتون إليك. هذه واحدة من أكثر النصائح صعوبة للعمل عليها باستمرار. نريد أن نواسي ونريح هؤلاء الأطفال. ولكن في كثير من الأحيان إذا تحركنا للقيام بذلك، فإنهم يتصدون. تذكر - الحاضر، المتوازي والصبور. بدلاً من الهروب عندما يبدو منزعجين ويسألون "ما الخطأ؟" تقدم ببطء مقرباً. اجلس ودعهم يتحركون نحوك. وإذا تمكنوا من السيطرة عليها وكانوا يريدون راحتك فإنهم سوف يأتون إليك. افعل ذلك حتى من خلال المحادثة؛ إذا سألت كيف كانت المدرسة، تأكد من أنك إما متوازي أو أن كلاكما يقوم بنوع من النشاط التنظيمي مثل المشي أو الجلوس في السيارة. ثم لا تسأل أكثر. سؤال واحد. إذا حصلت على، "حسناً"، دع الأمر فحسب. لا تستمر في التحقيق. إنه شعور يقتحم هؤلاء الأطفال. الصمت أقوى مما تدركون.

4. لا تقبل الأمر بشكل شخصي (سهل القول، يصعب القيام به). إن أكثر شخص يحبه الطفل - ويريد أن يكون الأكثر ارتباطاً به - هو الشخص الذي ينال أشد أنواع الإساءة في اللغة والسلوك. على قدر ما هو صعب، تذكر أن تفكيرهم وسلوكهم قائم على "الخوف". لا تدع سلوكهم "يزعزع" رابطك العاطفي. عندما تشعر أنك انخرطت في "حلل تنظيم مشترك" سلبي، ارجع خطوة إلى الوراء. قم بفك الارتباط شفهيًا وجسديًا. إستخدم الأشخاص البالغين الآخرين لمساعدتك في ذلك. ولا يمكن لشخص واحد ان يعالج هذا المستوى من التحدي وحده.

5. أعطهم "عناصر" من السيطرة. التحكم في القرب الجسدي واللمس ومناقشة المواضيع المشحونة عاطفياً أمر ضروري لهؤلاء الأطفال. حافظوا على حدود واضحة لا لبس فيها (كالتوقعات بشأن الأذى المادي للآخرين أو تدمير الممتلكات) ولكن ضمن هذه «إختاروا معارككم»، إذا كانوا لا يريدون أن يأكلوا شيئاً، أو أن يؤدوا واجباتهم، دعهم يعيشون مع عواقب خياراتهم؛ ليجوع ويكون ساقطاً في الصف. أعطهم خيارات عندما تكون هناك مهام مهمة بالنسبة لهم - تعرف على كيفية استخدام أساليب مثل الانصات التأملية - أو الحل التعاوني للمشكلات (CPS: راجع موقع ThinkKids.org). مساهم خلال الطفولة إلى حياة الراشدين لن يكون نموذجياً.

6. أعطهم الوقت الكافي للقيام بالاختيارات. لننتذكر أن هؤلاء الأطفال عادة ما يعانون من خلل في التنظيم؛ وقدرتهم على "التفكير" بوضوح هشة. عندما ينزعجون، لا يستطيعون التفكير جيداً. لذا، فعندما يكونون معارضين ومقاومين للتوجيه أو السيطرة بشكل مبالغ فيه، فإن ذلك يكون مرتبطاً باستجابتهم الواعية للخوف. وعندما يصبحون أكثر تنظيمياً، فإنهم سيتخذون إختيارات أفضل. وغالباً ما يحتاجون إلى الوقت "لتهديئة روعهم قليلاً" قبل ان يختاروا.

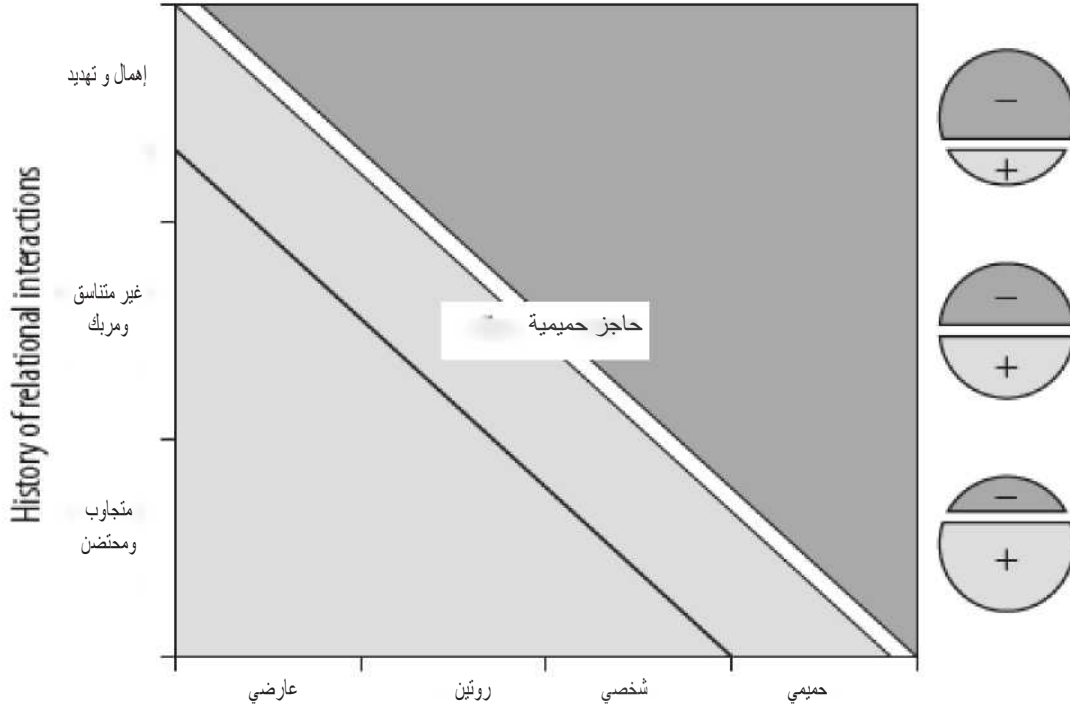
7. أعطهم التحذيرات والخيارات عندما يكون اللمس أو القرب ضرورياً. كلما سردت أكثر وقمت بإعطائهم "إشعار" كاف بأنك ستكون قريباً منهم وستلمسهم كلما كان التفاعل أسهل. "الآن سوف نغسل أيدينا. وعندما تكونون مستعدين تعالوا فوق المغسلة ونغسل أيدينا معاً." حسناً، سأقوم بفرك بعض الصابون على يديك".

8. عليك أن تفهم أن التفاعلات العلائقية هي "إشارات مثيرة للعواطف". معظمكم يعرف دلالات "الصدمة" التي غالباً ما تظهر مع اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) Post Traumatic Stress Disorder: قد تكون الضوضاء العالية إشارة مثيرة للعواطف بالنسبة لمحارب قديم - ستكون ردة فعله خوفاً شديداً عندما يسمع ضوضاء عالية غير متوقعة (مثل الإشعال الخلفيللسيارة أو مفرقات نارية). إن الإشارات المثيرة التي تسبب ردود فعل قوية للخوف قد تأتي من أشياء كثيرة؛ بالنسبة لهؤلاء الأطفال والشباب، تمتلئ تفاعلات العلاقات الإنسانية بهذه الإشارات المثيرة للعواطف. ولأن تجاربهم المؤلمة حدثت في أسرهم وغالباً على أيدي مقدم الرعاية الرئيسي، تصبح العلاقات "حقول ألغام" مليئة بالألغام الأرضية العاطفية. ولسوء الحظ، فإنهم يجلبون هذا لمنزلك. لن تدرك أبداً في أي وقت متى تكون الخطوة التالية أو التفاعلات العلائقية المؤدية الى زعزعة العائلة.

---

9. تذكر أن لديهم أيضاً "تحسيس" للتخلي عنهم. إشعارات بسيطة مثل "سوف أذهب إلى غرفتي لأخذ سترة" من شأنها أن تساعد في الحد من خلل التنظيم والانصهار. افعل هذا حتى للأطفال الأكبر سناً؛ فكلما سردت أكثر وأعلنت عن المراحل الانتقالية، أخبرهم عن مكانك أو أعطهم طرقاً للاتصال بك (على سبيل المثال، إذا قمت بالمغادرة، أعطهم الإذن لإرسال رسائل نصية أو الاتصال بك في أي وقت). لم يطور العديد من هؤلاء الأطفال القدرة على "تخزينك" في عقولهم؛ فهم يستفيدون من الإشارات المرئية والتذكيرات مثل الصور. وعموماً، فإن نوع التطمينات التي تقدمها للأطفال حول مكانك وأين ستكون ومتى ستعود ستكون مفيدة (حتى للأطفال والشباب الأكبر سناً).

10. نظم نفسك قبل ان تتوقع القيام بتنظيمهم. البشر لديهم عدوى" لمشاعر الآخرين. فإذا كنت تشعر بالإرهاق والضغط والإحباط، فمن المرجح أنك بدلاً من مساعدة طفلك على التهدئة وبالتالي يمكنه التواصل والتفكير، ربما قد يؤدي ذلك الى التصعيد لدى طفلك (من دون قصد). اعني بنفسك (سوف يركز موضوع النصائح العشر للنموذج التتابعي العصبي في تقديم الرعاية المرتقب على "الرعاية الذاتية").



الشكل 5.1 حاجز الحميمية. ومع تحول التفاعلات الاجتماعية من العرضية إلى اللولبية (على سبيل المثال، بيئة إجتماعية منظمة مثل صف دراسي) إلى أكثر شخصية ثم أكثر حميمية في نهاية المطاف، سيفسر الفرد التفاعل الاجتماعي في سياق "حساسية" حاجز الحميمية (الشريط الأبيض المماسي الذي يفصل الرمادي الغامق عن الأجزاء الرمادية الخفيفة من الشكل). وإذا كان للفرد عموماً تفاعلات سابقة في الحياة المبكرة (مع "التجاوب والتثنية" في القاع مع الرمادية الخفيفة الأكبر "+") ، فإن حاجز الحميمية خاصته سيكون "أبعد" - مما يجعله قادراً على التسامح مع التفاعلات العرضية والروتينية والشخصية دون الشعور بالتهديد وتنشيط مجموعة دفاعية من الاستجابات (انظر الجدول 5.1). أما إذا تم تجاوز الحد الفضائي الشخصي أو "العاطفي" دون إذن والشعور بالسيطرة، فإن حتى الأشخاص ذوي الانماط العصبية الطبيعية القياسية والنوذجية يشعرون بالتهديد (راجع Kendyctat، 1009). ومثله كمثل كل الوظائف التي يتوسطها الدماغ، فإن "حاجز الحميمية" يعتمد على طريقة معالجة وتخزين المعلومات لديهم وفقاً لحالتهم الذاتية . عندما يشعر الفرد أنه مهدد يطرأ تحول في إحساسه بالحدود الجسدية والعاطفية الشخصية (أي حاجز الحميمية) (خط مماسي أسود رقيق). وبالنسبة للعديد من الأطفال والشباب من حالات التبني بين البلدان، فإن الجمع بين الحساسية المتصلة بالعلاقة بعد إختلال طرق الارتباط في مراحل الحياة المبكرة والتفاعل مع الاستجابة للإجهاد التحسسي (انظر النص) يؤدي إلى تحديات مربكة ومعقدة جداً مع التفاعلات الشخصية.

من: بييري، ب.د.، هامبريك، إي وبييري ر.د.، عام (2016) منظور النمو العصبي والتحديات السريرية: في: حالات التبني عبر العرق وبين البلدان:

---

إرشادات مراعية للثقافات بالنسبة للمهنيين (EDS: Rowena Fong & Ruth McRoy) مطبعة جامعة كولومبيا نيويورك الصفحات 126-153