



سلسلة النصائح العشر للنموذج التتابعي العصبي (NM)

فهم فرط التيقظ

سلسلة "التملّق، التجمّد، الفر، والكر"

لجسم الإنسان بعض الطرق الفعّالة جدًّا والمرنة للتعامل مع الإجهاد والضائقة والصدمة. إن أحد المكوّنات الرئيسية لقدراتنا المعقّدة على الاستجابة للإجهاد هي استجابة التيقّظ، والتي يُشار إليها بشكل أكثر شيوعًا باسم استجابة "الكر أو الفر". من أنماط الاستجابة التفاعليّة المنفصلة، ولكن ذات الصلة، هو الانفصام. وقد تمّت مناقشة هذ النمط في إصدار منفصل من سلسلة النصائح العشر للنموذج التتابعي العصبي في تقديم الرعاية (NMC)، تحت عنوان فهم الانفصام. يعمل كِلا نمطَي الاستجابة، الانفصام والتيقّظ، معًا لمساعدتنا على التعامل مع الضغوطات اليومية والصمود في وجه التجارب الصعبة جدًّا أو حتّى الصادمة.

عند التعرّض لضائقة شديدة أو طويلة الأمد (كالاعتداء الجسدي أو الجنسي، على سبيل المثال)، أو الإجهاد الذي لا يمكن توقّعه والسيطرة عليه (كالفقر والعنف المجتمعي، على سبيل المثال)، يمكن أن تصبح أنظمة الاستجابة للإجهاد هذه "تحسّسية". ما يعني أنها تصبح مفرطة النشاط في الحالة الطبيعيّة وتتفاعل بشكل مفرط (وغير مناسب) (راجع إصدار سلسلة النصائح العشر للنموذج التتابعي العصبي في تقديم الرعاية (NMC)، تحت عنوان فهم استجابات الإجهاد الحساسة). والمثال الكلاسيكي على ذلك، هو عندما يُبالغ الطفل بشكل كبير في ردّة فعله تجاه طلب أو توجيه بسيط من مقدّم الرعاية، فالطفل الذي يعاني من استجابة التيقّظ الحساسة سيكون عُرضة للانهيّارات وردود الأفعال الشديدة على الانتقالات البسيطة وخيبة الأمل من إجابتي "كلّا" أو "ليس الآن" والتصحيح البسيط أو إعادة التوجيه. إن ردود الأفعال هذه مألوفة جدًّا لدى كثير من الأباء بالتبني.

تهدف الآليات الأساسية لاستجابة التيقّظ إلى مساعدتنا على التعامل مع التحدّيات المختلفة، بما في ذلك التهديد الخطير. تُصنّف استجابة التيقّظ، بدءًا من استجابة "التملّق" الأولى (والتي تُعرف أيضًا باسم "المرجعية الاجتماعية")، على أنها عمليّة النظر إلى الآخرين لمساعدتك على معرفة كيفيّة تفسير التحدّي أو التهديد المُحتملين والتصرّف بناءً على ذلك (فكّر في الطريقة التي قد تنظر فيها إلى زميلك في العمل عندما يُقدّم مديرك بعض السياسات الجديدة؛ أو كيف ينظر الطفل الصغير إلى أحد والديه عندما يخدش ركبته أثناء اللعب؛ أنت تنظر إلى زميلك لترى ما إذا كان يظنّ مثلك أنها سياسة غبيّة؛ كما ينظر الطفل إلى أمّه ليرى كيف على ردّة فعله تجاه الألم أن تكون، هل يحدّ منها أم يُبالغ فيها). مع تعاضم التهديد الملحوظ، يقوم الجسم بتغيير الحالة العقلية والفيزيولوجية استعدادًا لاستجابة "الكر أو الفر" (انظر المستند رقم 1).

عندما يتم تنشيط استجابة التيقظ، سيتم "تعطيل" بعض المناطق في الدماغ وتنشيط مناطق أخرى. بشكل عام، كلما شعر الشخص بتهديد أكبر (أو أصبح أكثر حساسية)، كلما تعطلت القشرة المخية (المنطقة الأذكي في الدماغ). وكلما كان التهديد أبسط، كلما تنشّطت أكثر الأنظمة البدائية في دماغنا (انظر المستند رقم 2 أدناه). يمكن أن تؤدي الاستجابة الحسية للتهديد، وهي شائعة جدًا عند الأطفال بالتبني، إلى تقليل التفكير العقلاني وقدرات التخطيط، وضعف القدرة على توقع عواقب السلوكيات، وزيادة محاولتهم على فهم المعلومات المشوهة، وتغيرات في القدرة على الانتباه، وزيادة في الاندفاع والمشاكل السلوكية ذات الصلة. لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، راجع مستند جمعية تكنولوجيا المستهلك (CTA): السلسلة الصحية لمقدم الرعاية حول آثار الأحداث الصادمة على الأطفال: مقدمة.

فيما يلي بعض النصائح العملية لأولئك الذين يعيشون ويتعاملون مع أطفال يعانون من استجابة التيقظ "الحساسة".

1. توقع الانتقالات وقدم المساعدات الانتقالية المرئية والسمعية. في "الحالة الطبيعية"، يميل هؤلاء الأطفال إلى أن يكونوا "منضبطين" و"متفاعلين" كثيرًا، أو ما يُطلق عليه أحيانًا "التقلُّل". عندما يُطلب منهم التوقف عن أداء مهمة ما والانتقال إلى أخرى (كالاستيقاظ والاستحمام وارتداء الملابس وتناول الفطور والاستعداد للمدرسة، على سبيل المثال)، فغالبًا ما يواجهون صعوبات في القيام بذلك. وذلك لأنه، بالنسبة إلى أجسامهم وعقولهم، فهذه السلسلة من التغييرات تطغى على قدرة أنظمة الاستجابة للإجهاد سيئة التنظيم التي لديهم على إدارة هذه التغييرات بسلاسة (وحتى الانتقالات الصغيرة) بالانتباه والنشاط الحركي ومحاولة الفهم الداخلي؛ وآلاف التغييرات الفيزيولوجية الداخلية الأخرى المصاحبة لأيّ تغيير في وضعية الجسم والتركيز العقلي والمُحفّزات الخارجية (كالإشارات المرئية والسمعية الخاصة بالملعب مقابل تلك المتعلقة بالصفّ، على سبيل المثال).

فكر في ما قد تشعر به في نهاية يوم حافل عندما يكون عليك القيام بالكثير من "الأعمال التي تتطلب الحركة"، كالانتهاء من العمل واجتياز زحمة السير والعودة إلى المنزل والتحقّق من أنشطة الواجبات المنزلية والتفكير في تحضير العشاء واصطحاب سالي إلى تدريب كرة القدم (والتأكد من أنها لن تنسى واقي قسبة الساق)، بينما تتأكد من أن طومي يُنجز واجباته المدرسية ولا يلعب ألعاب الفيديو، وتتلقى مكالمات باردة من شخص يريد منك تبديل خدمة الهاتف ويقرّع جارك جرس الباب... آاااا! هذا كثير، التفكير في كلّ هذا في آن واحد يُربك أيًا كان. من المفيد أن تفهم أن ما نراه نحن على أنه انتقالات بسيطة، غالبًا ما يكون نوعًا من التجارب الغامرة بالنسبة إلى أطفالنا. لتسهيل الأمر، عليك: أ) منح

الطفل مزيدًا من الوقت للانتقال؛ ب) إعطاؤه الكثير من التذكيرات المرئية والسمعية البسيطة (كساعة مرئية تُعد دقيقتين للتوقّف عن أداء مهمة ما والانتقال إلى أخرى، على سبيل المثال)؛ ج) دمج بعض أشكال الأنشطة الانضباطية (كالموسيقى والمشي والغناء، على سبيل المثال) في الانتقالات الروتينية المشتركة؛ د) وخلق "روتينات" انتقالية حيث يتم استخدام الإشارات والتوقعات ذاتها مرارًا وتكرارًا. تتوفر المزيد من المعلومات عن الانتقالات في الإصدار القادم من سلسلة النصائح العشر للنموذج التتابعي العصبي في تقديم الرعاية (NMC) تحت عنوان إدارة الانتقالات.

2. إِخْلُقْ بُنْيَةَ خَارِجِيَّةٍ لِبِنَاءِ بُنْيَةِ دَاخِلِيَّةٍ: طُقُوسُ النُّوْمِ. يُعْتَبَرُ النُّوْمُ أَحَدَ الْإِنْتِقَالَاتِ الرَّئِيسِيَّةِ الَّتِي يُوَاجِهُ فِيهَا الْأَطْفَالُ الَّذِينَ تَعَرَّضُوا لَصُدْمَاتٍ نَفْسِيَّةٍ وَسُوءِ الْمَعَامَلَةِ صَعُوبَاتٍ (رَاجِعِ الْإِصْدَارَ الْقَادِمَ مِنْ سَلْسَلَةِ النَّصَائِحِ الْعَشْرِ لِلنَّمُودِجِ التَّتَابَعِيِّ الْعَصْبِيِّ فِي تَقْدِيمِ الرِّعَايَةِ (NMC) حَوْلَ النُّوْمِ). سَيَصْبِحُ هَذَا الْإِنْتِقَالُ أَكْثَرَ سَلَاسَةً مِنْ خِلَالِ خَلْقِ مَجْمُوعَةٍ مِنْ طُقُوسٍ وَقْتِ النُّوْمِ الْإِنضِبَاطِيَّةِ وَالْمَتَوَقَّعَةِ. وَهَذَا يُوَضِّحُ أَهْمِيَّةَ مَبْدَأٍ أَوْسَعٍ؛ إِذَا قَمْتَ بِخَلْقِ رُوتِينَاتٍ وَطُقُوسٍ وَ"بُنْيَةٍ" خَارِجِيَّةٍ، فَسَيَسْتَجِيبُ الدِّمَاغُ، بِمَرُورِ الْوَقْتِ، عَنْ طَرِيقِ خَلْقِ بُنْيَةٍ دَاخِلِيَّةٍ. يَمْتَلِكُ الدِّمَاغُ الْبَشَرِيُّ بَعْضَ الْأَنْظِمَةِ الْمَهْمَةِ وَالْقُوَّةِ جَدًّا الَّتِي تَخْلُقُ "تَوَقُّعًا" لِمَا يَجِبُ أَنْ يَحْدُثَ "تَالِيًا" بِنَاءً عَلَى مَا حَدَثَ فِي مَوَاقِفٍ مِمَّاثِلَةٍ فِي الْمَاضِي. بِالنَّسْبَةِ إِلَى كَثِيرٍ مِنْ أَطْفَالِنَا، فَقَدْ خَلَقْتَ الْفَوْضَى وَعَدَمَ الْقُدْرَةَ عَلَى تَوَقُّعِ الْأُمُورِ فِي حَيَاتِهِمْ الْمُبَكَّرَةَ قُدْرَةَ "خَاطِئَةٍ" وَغَيْرِ دَقِيقَةٍ عَلَى التَّوَقُّعِ. فَعَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ، قَدْ يَتَوَقَّعُ دِمَاغُ الطِّفْلِ التَّعَرُّضَ إِلَى اعْتِدَاءِ جَسَدِيٍّ إِذَا مَا سَمِعَ ارْتِفَاعًا طَفِيفًا فِي مَسْتَوَى الْإِحْبَاطِ فِي صَوْتِ شَخْصٍ بَالِغٍ. مِنْ أَجْلِ التَّغَلُّبِ عَلَى هَذِهِ "التَّوَقُّعَاتِ" غَيْرِ الدَّقِيقَةِ وَخَلْقِ تَوَقُّعَاتٍ جَدِيدَةٍ وَصَحِيَّةٍ أَكْثَرَ، يَجِبُ عَلَيْنَا نَحْنُ الْبَالِغِينَ تَوْفِيرَ الْكَثِيرِ مِنَ التَّفَاعُلَاتِ الْمُنَسَّقَةِ الَّتِي يُمْكِنُ تَوَقُّعُهَا. بِالنَّسْبَةِ إِلَى النُّوْمِ، فَإِنَّ خَلْقَ الرُّوتِينِ هُوَ الْمَفْتَاحُ؛ إِطْفَاءُ الْأَجْهَازَةِ الْإِلِكْتْرُونِيَّةِ قَبْلَ سَاعَةِ عَلَى الْأَقْلَ مِنْ وَقْتِ النُّوْمِ، وَالِاسْتِحْمَامِ، وَمَلَابِسِ النُّوْمِ، وَاللَّعْبِ الْهَادِيٍّ، وَالْقِرَاءَةِ، وَالتَّحَاضُنِ، وَاسْتِعْمَالِ إِضَاءَةِ الْإِنْتِقَالِيَّةِ. اعْتِمَادًا عَلَى عُمُرِ الطِّفْلِ وَتَفْضِيلَاتِهِ، هُنَاكَ الْكَثِيرُ مِنَ الطَّرِيقِ لِخَلْقِ هَذِهِ الطَّقُوسِ وَالرُّوتِينَاتِ. الْمَفْتَاحُ يَكْمُنُ فِي أَنْ تَكُونَ مُنَسَّقًا وَمَتَوَقَّعًا وَمُرَاعِيًا وَإِنضِبَاطِيًا.

3. قِم بِالْمَشْيِ وَالتَّحَدُّثِ مَعًا. عِنْدَمَا نَتَحَرَّكُ، وَبِخَاصَّةٍ عِنْدَمَا نَتَحَرَّكُ بِطَرِيقَةٍ مُتَكَرِّرَةٍ وَمُتَزَامِنَةٍ، مِثْلَ الْمَشْيِ وَالْجَرِيِّ وَرُكُوبِ الدَّرَاجَةِ، يُرْسَلُ جِسْمُنَا مَلَاخِظَةً إِنْضِبَاطِيَّةً إِلَى أَنْظِمَةِ الْإِسْتِجَابَةِ لِلْإِجْهَادِ فِي الدِّمَاغِ.

يساعدنا ذلك على البقاء منضبطين. نملك جميعنا النشاط الحسي الجسدي (somatosensory) المنمق والمتكرّر الذي يمكن له تهدئتنا عندما ننفع (كلمة somato تعني متعلّق بالجسد وكلمة sensory تعني متعلّق بحواسنا الخمسة؛ يصبح معنى الكلمتين معاً، الحسي الجسدي، وتشير إلى المُدخلات الجماعيّة التي يتلقّاها الدماغ من الجسد والبيئة المحيطة به). قد يكون هذا النشاط هو مضغ العلكة أو الخريشة أو الحياكة أو النحت أو المشي أو الجري أو السباحة أو الجلوس على كرسيّ هزاز، كلّ هذه الأنشطة توفر مُدخلات انضباطيّة. لذا فإن إحدى أكثر الطرق المفيدة لإبقاء طفلك، ونفسك، منضبطاً هي المشي معاً. عندما تكون أنت وطفلك متوازيتين، ومنضبطين، فإنه يسهل على القشرة المخيّة (أي الجزء العلوي و"الذكي" من دماغنا) الاندماج (انظر المستدئين أدناه). سيصبح من السهل مناقشة الموضوعات المشحونة عاطفيّاً، و"سماع" الملاحظات البناءة، كما سيكون من السهل على الطفل تحملها. إنّ المشي والتحدّث معاً هي طريقة رائعة للتواصل.

4. اضبط نفسك قبل أن تحاول ضبط طفلك. ستكون هذه النصيحة، تقريباً، جزءاً من كل إصدار من سلسلة النصائح العشر. البشر مخلوقات اجتماعية جدّاً؛ فنحن ننقل عدوى مشاعرنا إلى مشاعر الآخرين. إذا شعرنا بالانزعاج والإحباط وعدم الانضباط، فستؤثّر هذه المشاعر على من حولنا وبخاصة أطفالنا. المفتاح يكمن في أن تظلّ منضبطاً قدر الإمكان. وهذا دليل على الحاجة المستمرة إلى الرعاية الذاتية. **يمكنك مساعدة طفلك غير المنضبط على الانضباط فقط إن حافظت أنت أيضاً على انضباطك.** أولى لاحتياجاتك أهمية؛ فهذه أنانية، بل هو أمر ضروريّ إن كنت تريد أن يكون وجودك بجانب طفلك مفيداً في علاجه (راجع إصدار سلسلة النصائح العشر للنموذج التتابعي العصبي في تقديم الرعاية (NMC) حول الرعاية الذاتية).

5. تقلّل الأنشطة الانضباطيّة الاستباقية الحاجة إلى الإجراءات الانضباطيّة التفاعليّة. مع مرور الوقت، نبدأ بإدراك نوعيّة الأنشطة والتفاعلات التي تساعد على ضبط طفلنا غير المنضبط. قد تستجيب طفلك عند حملها والهزهزة لها، أو يرغب طفلك في العزلة والقيام ببعض الأنشطة "الانفصاليّة" مثل ألعاب الفيديو أو القراءة لضبط نفسه. من الشائع في المدارس إخراج طفل غير منضبط من الصفّ ومنحه بعض المساحة والوقت لنفسه مع أحد المساعدين حتّى يهدأ. الفكرة هي أننا كثيراً ما نلجأ إلى القيام بأنشطة انضباطيّة معروفة بطريقة "تفاعليّة". فنقوم بمنحهم المساحة والاهتمام الشخصي والنشاط الحسي الجسدي الإيقاعي

"لتهدئتهم". لا يوجد خطأ في ذلك؛ ولكن، إذا أردنا البدء بتغيير حالتهم الطبيعية غير المنضبطة، فعلينا إيجاد أوقات مناسبة لـ "جرعات" استباقية ومتمكّنة من هذه التفاعلات الانضباطية. على سبيل المثال، إذا بدأ الطفل يومه في المدرسة بخمس دقائق من الأنشطة الانضباطية، وكانت هناك أوقات قصيرة محدّدة ومتوقّعة خلال اليوم حيث يقوم الطفل فيها بتفاعلات انضباطية فردية (مثل المشي لمدة خمس دقائق) مع مساعد يوثق به، فمن المحتمل أنك ستتجنب حدوث نوبات أطول وأكثر خطورة. إن بدء روتين ما بعد المدرسة بوجبة خفيفة وتدليك متبادل لليدين لمدة خمس دقائق سيجعل من السهل على الطفل التأمّن والانضباط وإعادة الاتصال بالواقع، بعدها تسأله عن الواجبات المدرسية. إنّ التباعد بين الأنشطة الانضباطية الاستباقية المخطّط لها، والتي تمتدّ من خمس إلى سبع دقائق على مدار اليوم، يبدأ بمساعدتك على إبقاء طفلك منضبطاً أكثر، وبالتالي السماح له بالاستفادة بشكل أفضل من فرص التعلّم الفكرية والعاطفية الإيجابية الأخرى التي تعترضه خلال اليوم.

6. توقّع أن ترى تنوعاً كبيراً في أداء طفلك. تتأثّر جميع قدراتنا الذهنية، مثل التفكير والشعور والتصرّف، بـ "حالتنا" (انظر المستندين أدناه). هذا يعني أنه، في لحظة ما، قد يكون طفلك قادراً على الجلوس بهدوء في حضانك والاستماع إلى نصيحتك باحترام، وبعد عشر دقائق يصرخ بكلمات نابية ويرمي الألعاب ويقول إنّه يكرهك. في المنزل، قد يُتقن الطفل مفهوماً ما في مادّة الرياضيات، إلّا أنه يحصل على درجة صفر في اختبار المدرسة. هذا "التقلّب" في الأداء الفكري والعاطفي والسلوكي هو مسألة كلاسيكية (ومتوقّعة) تحدث مع الأطفال الذين تعرّضوا لصدمات أثناء مرحلة النموّ. لكنّها تُربك المعلمين والأهالي، وفي كثير من الأحيان، المتخصّصين. في لحظة ما، يمكن للطفل أن يُظهر التعاطف والمراعاة، وفي اللّحظة التالية قد يبدو سلوكه معادياً للمجتمع أو قاسياً. بما أنّ الطفل يُظهر في بعض اللّحظات والسياقات تفاعلات وسلوكيات صحيّة، يفترض الكبار أنّه عندما لا "يتصرّف" بشكل جيّد فهو يختار التصرّف بهذه الطريقة المتهورّة أو الطائشة أو القاسية. هذا خطأ في التفسير، وغالباً ما يؤدي ذلك إلى خلق جهود غير فعّالة أو حتى مدمّرة لتكليف سلوكيات الطفل. في الحقيقة، إنّ هذه التناقضات هي جزء متوقّع جدّاً من التغييرات المرتبطة بالصدمة والتي تحدث في دماغ الطفل. يرتبط التناقض بحساسية أنظمة الاستجابة للإجهاد لديهم، وبـ "الاعتماد على حالة" القدرات الذهنية (انظر المستندين أدناه وراجع سلسلة النصائح العشر للنموذج التتابعّي العصبي في تقديم الرعاية حول الوظائف المعتمّدة على الحالة).

7. سيكون الاتساق والقدرة على توقُّع التصرفات مفيدَين في المنزل والمدرسة. كما ذكرنا سابقًا، يمتلك الدماغ شبكات "استباقية" مهمّة جدًا تساعدنا على فهم العالم من حولنا. كلّما مضى اليوم بشكل متوقَّع ومتسّق أكثر، كلّما قلّت حاجة الدماغ إلى "التيقُّظ". وكلّما كان الدماغ "الحساس" أقلّ يقظة، قلّ احتمال حدوث الانهيارات. حاول خلق بعض الروتينات اليوميّة التي يمكن أن تساعد في ترسيخ يوم الطفل. فالإتساق في مواعيد الوجبات وإنجاز الأعمال المنزليّة و"وقت الراحة" المتوقَّع، كلّها يمكن أن تساعدك. يكمن مفتاح ذلك في النظر أولاً في مدى اتساق يومك والقدرة على توقُّعه؛ ابدأ بخطوات صغيرة. اسأل نفسك: هل يمكن لعائلتنا خلق روتين متوقَّع جدًا لموعد وجبات المساء (أحيانًا يكون الأمر صعبًا جدًا على العائلات المشغولة ومع جميع أنشطة ما بعد المدرسة)؟ هل يمكننا وضع قواعد بسيطة؛ على سبيل المثال، لا هواتف أو أجهزة إلكترونيّة أثناء تناول الوجبات؟ غالبًا ما نصبح جادّين عندما ندرك أنّنا، نحن الكبار، نمتلك الحدّ الأدنى من الاتساق أو القدرة على التوقُّع في حياتنا. فنحن ننقل انشغالاتنا، وفوضانا، إلى عائلاتنا. إنّ الأطفال الذين تعرّضوا للصدمات أو لسوء المعاملة حساسون جدًا لهذا. انظر إلى النصيحة رقم 4 مرّة أخرى؛ يبدأ انضباط أطفالنا من انضباطنا نحن.

8. إلجأ إلى توجيه تعليمات بسيطة وهادئة وواضحة المتعلقة بمهام المنزل والمدرسة. وعزّزها بتذكيرات مرئيّة أو مكتوبة. في كثير من الأحيان، تعمل القشرة المخيّة، وهي الجزء المسؤول عن التفكير في الدماغ، بشكل غير فعّال لدى الأطفال ذوي تاريخ من الصدمات. هذا يعني أنه عندما نوجّه لهم أوامر معقّدة وفيها خطوات متعدّدة، ففي كثير من الأحيان، لن يفهموا هذه التعليمات بدقّة أو بشكل كامل. ولكي نساعدهم، يجب أن نوجّه لهم تعليمات بسيطة. لا نفترض أنهم فهموا بالفعل هذه التعليمات بدقّة وإن قالوا إنهم قد فعلوا. كرّر التعليمات واطلب منهم إخبارك بما سمعوه. قدّم لهم تذكيرات مكتوبة أو مرئيّة (كتنويم عليه تذكيرات مكتوبة في أيام محدّدة، على سبيل المثال). قد تطلب منهم ترتيب سريرهم، فيسمعونك ويفهمونك، ويقومون بترتيب السرير اليوم. غدًا، سيكون مفهوم ترتيب السرير كل يوم قد اختفى ببساطة من عقولهم. تتأثّر بعض جوانب الذاكرة بالصدمة التي تحدث أثناء مرحلة النمو. كُن صبورًا. استعدّ لتكرار التعليمات والقواعد والتوقّعات مرارًا وتكرارًا. وإذا بقيت هادئًا ومنضبطًا أثناء ذلك، فسوف "يفهمون الأمر" في النهاية. إن الأمر يستغرق وقتًا. ويمكن للتذكيرات المرئيّة والمكتوبة أن تكون مفيدة جدًا.

9. يمكن لهؤلاء الأطفال أيضًا أن "يفقدوا السيطرة"؛ فقد تَوَدَّى الإشارات المختلفة التي تحتّ على التذكّر إلى التجنّب البالغ و"الامتثال الخاطئ" والانفصام. من الشائع أن يكون للأطفال ذوي تاريخ معقّد ومتعارف عليه من الصدمات كِلا الاستجابتين الفصاميّة الحساسة واستجابة التيقّظ. تثير الإشارات المختلفة (كصوت الذكور العالي والشخصيات ذات طابع السلطة، على سبيل المثال) السلوكيات الخارجية (أي اليقظة المفرطة، والنشاط المفرط، والاندفاعية، والعدوانية، على سبيل المثال). هذا الطفل نفسه قد يجد الإشارات المؤثرة للإناث تثير لديه "الانفصام"، حيث سيبدو "منضبطاً" ويمتثل لتوجيهات الموظفين أو المعلّمت الإناث، ولكنه قد يبدو غير منضبط مع الموظفين/المعلّمين الذكور. وينتج عن ذلك صورة لسلوك مُربك ومعقّد. تذكر أنه يمكن معالجة كلا نمطي الاستجابة، وفي جميع الحالات، فإن اتباع الكبار نهجًا يتّصف بالهدوء والصبر والثقة سيساعد الطفل على أن يصبح منضبطاً بشكل أفضل.

10. إذا كنت تستخدم نموذج المكافأة والعقاب، فعليك أن تفهم أنّ المكافآت العلائقية المباشرة فعّالة أكثر من العواقب التأديبيّة. إنّ النهج الأكثر شيوعاً المستخدم في معظم المدارس وأنظمة الصحة العقلية مع الأطفال الذين تعرّضوا لسوء المعاملة والصدمات هو نموذج "الطوارئ" التقليدي (نقاط ومستويات مع "المكافآت" و"العواقب"). إنّ هذه الأساليب فعّالة لبعض التغييرات السلوكية الأساسية مع الأطفال أو الشباب ذوي الأنماط العصبية الطبيعية القياسية والنموذجية (ولكن ليس مع الأطفال أو الشباب غير المنضبطين أو الحساسين). تعمل هذه الأساليب على تصعيد هؤلاء الأطفال وزيادة عدم انضباطهم ممّا يؤدي إلى زيادة معدّلات الحوادث الخطيرة كالهروب أو السلوكيات العدوانية، والتي تتطلب غالبًا تدخّلات شديدة مثل ضبط النفس.

إنّ وقتك واهتمامك هما أقوى المكافآت. فإيجاد وقت لتكون فيه حاضرًا ومتوازنًا وصبورًا مع هؤلاء الأطفال غير المنضبطين سيؤتي ثماره. في سلسلة النصائح العشر المقبلة، سنناقش موضوع المكافأة

والعقاب بشكل مفصل أكثر (راجع إصدار سلسلة النصائح العشر للنموذج التتابعي العصبي في تقديم الرعاية (NMC) تحت عنوان فهم المكافأة والعقاب). ولكن في الوقت الحالي، تذكر أن ما هو مُجزٍ، وما يُعتبر عقابًا، بالنسبة إلى الطفل الهادئ والمنضبط يختلف كثيرًا عما هو مُجزٍ أو ما هو بمثابة عقاب بالنسبة إلى الطفل غير المنضبط. إنَّ ما نعتقد أنَّه عقاب محفّز (كمنع الطفل الذي يقوم بالتنفيس عن أخذ فترة استراحة، على سبيل المثال)، غالبًا ما يكون فعلاً يؤدي إلى خلل في الانضباط، فهو يجعل الأمور أسوأ. وما نعتقد أنَّه لا بُدَّ أن يكون مكافأة، فلا تأثير له.

الشبكة التتابعية العصبية
neurosequential.com

الأداء الذي يعتمد على حالة الطفل

سلسلة التملق، التجمّد، الفر، والكر					
الكر التقليدي	الفر	تجمّد	تملق	انعكاس	الكورالفر
مناطق الدماغ الأولية والثانوية	مناطق الدماغ المتوسطة	القشرة الحوفية الدماغية المتوسطة	القشرة الفرعية الحوفية	القشرة المعخنة الجديدة القشرة الفرعية	مناطق الدماغ الأولية والثانوية
الإدراك	تفاعلي	عاطفي	ملموس	مجرد	الإدراك
الحالة العقلية	خوف	متنبه	يقظ	هادئ	الحالة العقلية

الشبكة التتابعية العصبية
neurosequential.com

الإدراك الذي يعتمد على حالة الطفل					
70-60	80-70	90-80	100-90	110-100	معدل الذكاء الوطني
جذع الدماغ تلقائي	جذع الدماغ المتوسط	القشرة الحوفية الدماغية المتوسطة	القشرة الفرعية الحوفية	القشرة المعخنة الجديدة القشرة الفرعية	مناطق الدماغ الأولية والثانوية
انعكاسي	تفاعلي	عاطفي	ملموس	مجرد	الإدراك
رعب	خوف	متنبه	يقظ	هادئ	الحالة العقلية

الشبكة التتابعية العصبية
neurosequential.com

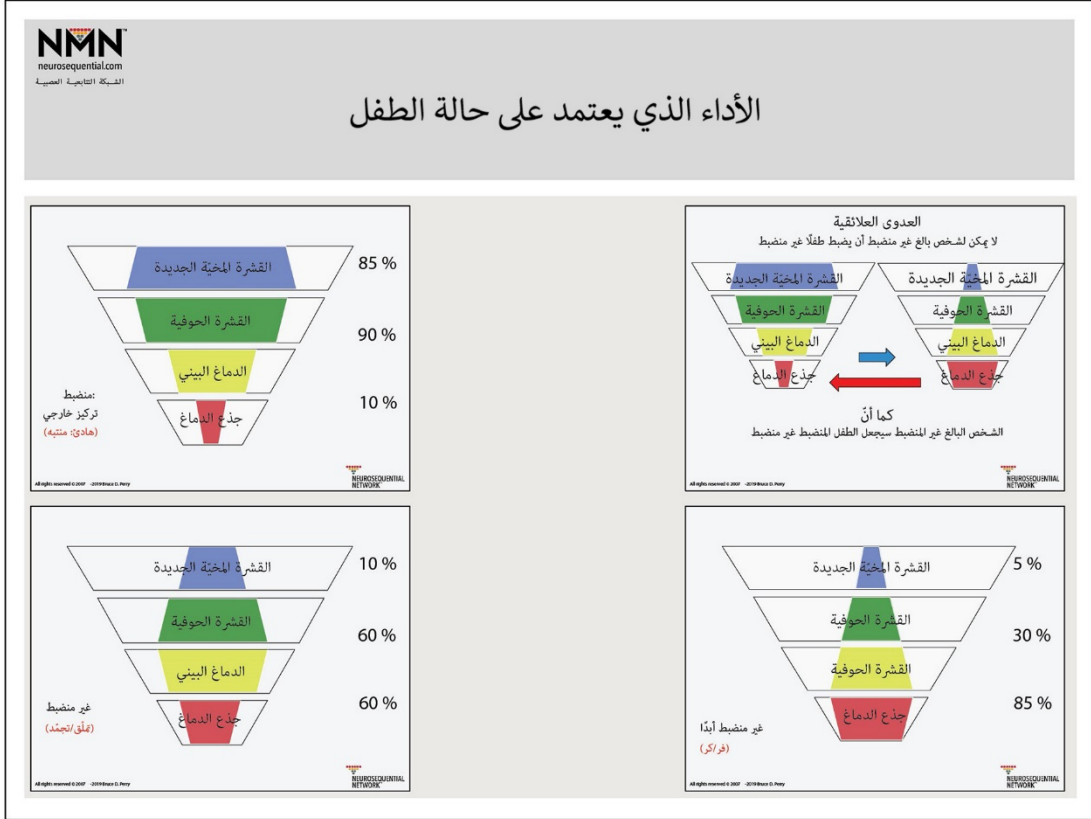
الإحساس بالوقت					
فقدان الإحساس بالوقت	دقائق لوائي	ساعات دقائق	أيام ساعات	مستقبل ممتد	الإحساس بالوقت
جذع الدماغ تلقائي	جذع الدماغ المتوسط	القشرة الحوفية الدماغية المتوسطة	القشرة الفرعية الحوفية	القشرة المعخنة الجديدة القشرة الفرعية	مناطق الدماغ الأولية والثانوية
انعكاسي	تفاعلي	عاطفي	ملموس	مجرد	الإدراك

الاستجابة الكيفية الكلاسيكية					
كر	فر	تجمّد	تملق	مرتاح (ذكر-أني)	الاستجابة الكيفية الكلاسيكية
عدوان	تحدي	مقاومة	تيقظ	مرتاح (ذكر-أني/بالغ-طفل)	سلسلة فرط التيقظ
إغفاء	انقصام	امتثال	تجنب	مرتاح (أني-ذكر: طفل-بالغ)	السلسلة القمامية
جذع الدماغ تلقائي	جذع الدماغ المتوسط	القشرة الحوفية الدماغية المتوسطة	القشرة الفرعية الحوفية	القشرة المعخنة الجديدة القشرة الفرعية	مناطق الدماغ الأولية والثانوية

الحالة العقلية	هادئ	يقظ	متنبه	خوف	رعب
الإدراك	مجرد	لملموس	عاطفي	تفاعلي	انعكاسي
الحالة العاطفية	هادئ	يقظ	متنبه	خوف	رعب
الشبكة التابعة العصبية neurosequential.com					

المستند 1: سلسلة الاستجابات التكيفية للتهديد. تختلف أنماط التكيف مع التهديد باختلاف طبيعة الأطفال. حيث يلجأ بعض الأطفال إلى استجابة فرط التيقظ الأولية، والبعض الآخر إلى الاستجابة الفصامية الأولية. ويلجأ معظمهم إلى مزيج من هذين الأسلوبين التكيفيين. غالبًا ما يُظهر الطفل الخائف موقفًا متحديًا. وعادة ما يوصف هذا الطفل بالعنيد والمتحكم. وبدلاً من فهم سلوكه على أنه مرتبط بالخوف، فغالبًا ما يستجيب البالغون للسلوك "المعارض" بأن يصبحوا أكثر غضبًا وتطلبًا. يشعر الطفل، الذي يُفرط في قراءة الإشارات غير اللفظية للشخص البالغ المحبط والغاضب، بمزيد من التهديد وينتقل من حالة الانتباه إلى الخوف فالرعب. قد ينتهي الأمر بهؤلاء الأطفال في حالة انحدار "ذهانية صغيرة" وبدائية جدًا أو في حالة قتالية شديدة. إنَّ سلوك الطفل يعكس محاولاته للتكيف والاستجابة لتهديد ملحوظ (أو خاطئ).

عند التعرض للتهديد، من المرجح أن يتصرف الطفل بطريقة "غير ناضجة". عادة ما يتم ملاحظة النكوص، وهو "التقهقر" إلى أسلوب أقل نضجًا في الأداء والسلوك، في كلِّ مِنَّا في حالات المرض أو الحرمان من النوم أو الجوع أو الإرهاق أو التهديد. أثناء الاستجابة الارتدادية للتهديد الحقيقي أو الملحوظ، تتوسط المناطق الأقل تعقيدًا في الدماغ سلوكياتنا. إذا نشأ الطفل في بيئة من التهديد المستمر، فستتغير حالة الطفل الطبيعية، بحيث يصبح من النادر أن يصل إلى حالة الهدوء الداخلية (أو قد يصل إليها بشكل مصطنع فقط عن طريق تعاطي الكحول أو المخدرات). بالإضافة إلى ذلك، سيكون لدى الطفل الذي تعرض لصدمة نفسية استجابة إنذار "حساسة"، والإفراط في قراءة الإشارات اللفظية وغير اللفظية على أنها تهديد. سيؤدي هذا التفاعل المتزايد إلى تغييرات جذرية في السلوك في مواجهة الإشارات الاستفزازية التي تبدو طفيفة. في كثير من الأحيان، ستؤدي هذه القراءة المفرطة للتهديد إلى استجابة "الكر" أو "الفر"، وتزيد احتمالية العدوان المتهور. يمكن لهذا التفاعل المفرط مع التهديد أن يساهم، عندما يكبر الطفل، في دورة العنف عبر الأجيال.



المستند 2: التغيّرات في مناطق الدماغ أثناء الإجهاد والتهديد. عندما تنتقل من حالة الهدوء إلى حالة التيقّظ، ثم الانتباه فالخوف والرعب، تنتقل مناطق الدماغ "المسؤولة" من الأجزاء العليا والأكثر تعقيداً والمسؤولة عن "التفكير" في الدماغ، إلى الأجزاء السفلى والأكثر بدائيّة والتفاعليّة من الدماغ. هذا التحوّل "المعتمد على الحالة" يشير إلى أنّ أي شخص في حالة من التيقّظ أو الخوف، لن يتمكّن من تفعيل المناطق الأكثر ذكاءً في الدماغ. ستكون "حلول" المشكلات الحاليّة حلولاً أكثر تفاعليّة وانعكاسيّة.