

مرحلة الانتقال

المجال السلوكي

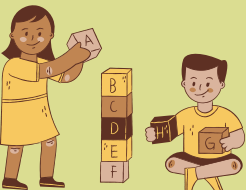
المجال الاجتماعي

المجال العاطفي

??????
!!!!!!!!

المجال النفسي

ريما فارس- معالجة نفسيه، معالجة أسرية وأزواج ←



מרכז סלפי
חורפיש

050-6686833



@selfie.rima

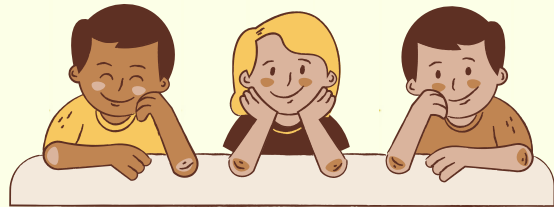


rimafaris09@gmail.com



Rima's therapy



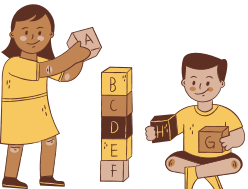


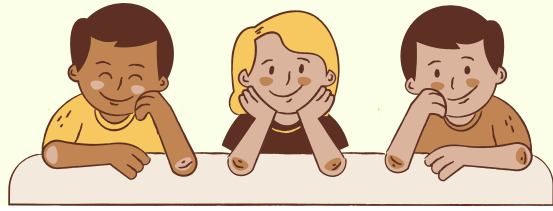
مرحلة الطفولة

فهي مرحلة الارتكاز الأساسي في بناء الشخصية الإنسانية وأبعادها وأنماطها، ففهم هذه المرحلة ومعرفة خصائصها النمائية له أهمية كبيرة في تكوين شخصية الطفل، فدور الأهل في هذه المرحلة أساسي، وعليهم التركيز والسعي الدائم لفهم حاجات الطفل النفسية والاجتماعية والجسمية، وتقديم أساليب التربية السليمة تنتج فرداً ناجحاً متوافقاً مع ذاته ومع الآخرين من حوله.

مرحلة الطفولة المبكرة

هي المرحلة التي تسبق الالتحاق بالمدرسة، حيث تبدأ من بداية العام الثالث وحتى نهاية العام السادس من عمر الطفل، ويتميز نمو الطفل في هذه المرحلة بانخفاض نسبي في السرعة مقارنة في المرحلة السابقة، إلا أن النمو الشخصي والانفعالي يكون سريعاً فيصبح الطفل منفتحاً على تعلم الكثير من الخبرات والمهارات الجديدة، كما يكون الطفل غالباً في هذه المرحلة قادراً على الاستعداد لبدء تعلم التحكم بعملية الإخراج واعتماده على نفسه في ضبطها، ويظهر أيضاً حب الطفل وفضوله لاكتشاف كل ما يحيط به في بيئته، بالإضافة إلى السرعة في اكتساب الكلمات، وتطور النمو اللغوي الكلامي، وظهور الصورة العامة لشخصية الطفل وتكوين وبناء المفاهيم والقيم الاجتماعية، والقدرة على التمييز بين الصح والخطأ، بالإضافة إلى تطور قدرة الطفل على التحكم بعضلاته، واكتساب المهارات الحركية الجديدة كالقفز والتسلق وغيرها.





مرحلة الانتقال من مكان لآخر

هذه الفترة تعد من أهم المراحل لدى الأطفال والأهل، نحن ندخل لعالم جديد وغير معروف مما يؤدي إلى أحاسيس متناقضة لدى الطفل والأهل مثل الخوف والحماس، الضغط والراحة، الحيرة والأمان والارتباك هذه المشاعر المتناقضة تؤدي الى صعوبة وهي عدم السيطرة الذاتية عندما يشعر الطفل ببلبله . ودخوله في حالة اللامعروف أي الغير معروف يفقد السيطرة الذاتية او التحكم الذاتي.

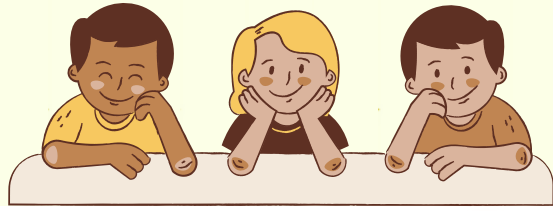
وعندما يشعر الطفل بهذا الإحساس يلجأ الى **آليات الدفاع**.

في علم النفس، تعرّف آليات الدفاع "**Self-Defense Mechanisms**" بأنها استراتيجيات نفسية يأتي بها العقل الباطن بهدف التلاعب بالأفكار والتحايل على العواطف أو تشويه الواقع وتغييره، وذلك لحماية النفس من المشاعر السلبية كالقلق أو التوتر أو لمنع الاكتئاب أو للهرب من الدوافع غير المقبولة أو غير الممكنة.

تتعدّد آليات الدفاع وتختلف وفقاً للموقف أو للشخص نفسه، ولتسهيل فهمها فيتمّ تصنيفها إلى عدة أصناف رئيسية هي:

آليات الدفاع المَرَضِيَّة والتي تؤدي لاضطرابات نفسية لاحقة، الإنكار مثلاً.

ثمّ هنالك **الآليات العصائبيَّة** التي لا توفر طريقة ناجحة في التعامل مع المشاعر السلبية والتجارب الشخصية المؤلمة لا على المدى القصير أو الطويل مثل التبرير أو المنطقة.



مرحلة الانتقال من مكان لآخر

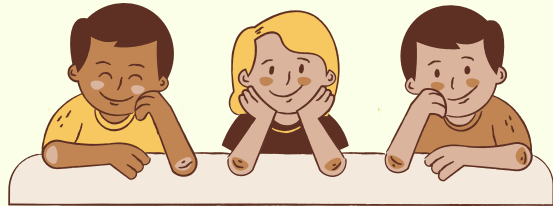
والآليات غير الناضجة التي توّفر شعورًا مؤقتًا بالراحة غير أنها لا تساعد في التعامل مع المشكلة على المدى البعيد مثل الإسقاط. وأخيرًا هنالك الآليات الناضجة التي تساعد فعليًا في توفير طرقٍ صحية للتعامل مع المشاكل والمشاعر السلبية التي تعترى الفرد مثل التسامي والتجاهل والتركيز على ذاتي وإدراك الذات.

لا يُعدّ الإنكار كذبًا، بل هو أشبه بالضباب الذي يحجبنا عن رؤية ما يجري في حياتنا وحقيقة واقعنا. اليكم جزء من آليات الدفاع التي هي شائعة عند الأطفال عندما يشعرون بالتوتر والخوف والارتباك.....

الإنكار: غيباش في وجه الحقيقة **denial**

نحن لا نعتزف بمشاكلنا بسهولة! كم مرة خدعنا ذاتنا أننا لا نصرف كثيرًا من النقود؟ أو على الأقل "ليس كما يفعل الآخرون". يُعتبر الإنكار "**Denial**" من أكثر وسائل الدفاع النفسية بدائية، ذلك أنه مرتبب بشكل وثيق بالمراحل الأولى من مراحل تطور الطفل. وتتنوع درجاته من أكثرها بساطة حتى أكثرها تعقيدًا، كما يلجأ إليه الفرد للهرب من تبعيات المشكلة أو خوفه من تحمّل نتائجها الحرجة والصعبة والتي تكون مجهولةً لديه

لا يُعدّ الإنكار كذبًا، بل هو أشبه بالضباب الذي يحجبنا عن رؤية ما يجري في حياتنا وحقيقة واقعنا. تكن خطورة هذا النوع من الآليات في أنها تسمح للفرد بالتكيّف على المدى الطويل، فيتصالح مع المشكلة تصالحًا تامًّا ما حتى لا يعي وجودها أو خطورتها.



● الإسقاط: طرف آخر يسهّل الأمر.

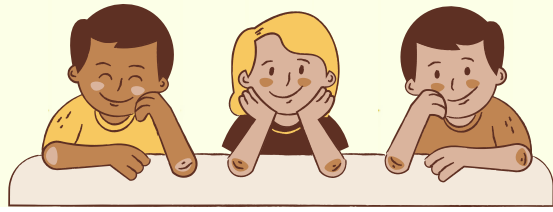
ينطوي الإسقاط "Projection" على الاعتراف بوجود مشاعر سلبية والوعي للمشكلة، لكنّ الفرد هنا لا يرغب بتحميل نفسه للمشاعر والعواطف السلبية تلك، ولذلك يبحث عن شخصٍ آخر يعزوها له ويسقطها عليه بهدف التقليل من حدة التوتر والقلق عنده، لكنك ترفض الاعتراف بذلك خوفًا على صورتك الشخصية أمام نفسك وأمامهم وبالتالي تبدأ باتّهامهم بتلك العيوب.

● النكوص: التقهقر للطفولة هربًا من الواقع.

هنا يلجأ الفرد إلى الرجوع أو الانحدار أو التقهقر "Regression" إلى مرحلة سابقة من مراحل عمره وممارسة السلوك أو التصرف الذي كان يمارسه في تلك المرحلة حيث كان يجده فعالًا ويمنحه شعورًا بالأمان أو الراحة النفسية في حين تعرّضه للتوتر أو القلق أو الإحباط. وفقًا لنظرية النكوص، فإنّ الفرد يعود إلى أساليبه الطفولية في ثورته وانفعالاته حين يواجه مشكلةً أو أزمةً ما تؤثر على مسار حياته وتولد ضغطًا أو توترًا يستعصي عليه إزاحته أو تحييده، نظرًا لأنّ الانفعال والرفض والثورة هي سمات سائدة في سلوكيات الأطفال الذين يلجؤون إليها في حالات التهديد النفسيّ أو للتخلص من المواقف السلبية.

● التبرير:

يهدف التبرير أو المنطقة "Rationalization" بمصطلح آخر، إلى إيجاد أعذار وسبرٍ ذكيّ لتصرفاتنا تبدو من الخارج مترابطة ومصممة بعناية بهدف الوصول إلى استنتاج يبرّر تلك التصرفات ويكسوها بطابع المنطق والصحة، غير أنها في الحقيقة بعيدة كلّ البعد عن الواقع ولا تعكس صورةً حقيقية عن أفكار ومشاعر الفرد ودوافعه الشخصية حيال ذلك التصرف أو السلوك.



تجلى في هذه الآلية فكرة التنافر المعرفي، أي محاولة الفرد حمل اثنين أو أكثر من الأفكار والمعتقدات أو الإتيان بسلوكيات متناقضة في نفس الوقت، فيقوم بسلوكٍ يتعارض مع معتقداته وأفكاره وقيمه، أو يقنع نفسه بمعلومات جديدة تتعارض مع المعتقدات والأفكار والقيم الموجودة لديه سابقًا، تمامًا كما في الأسطورة اليونانية القديمة عن الثعلب الذي كان يتضور جوعًا عندما شاهد عناقيد العنب تتدلى من أيكة عالية قفز الثعلب لكي يصل إليها عدة مرات دون جدوى، فلما يئس من ذلك مضى في طريقه قائلًا أنّ العنب لَمَّا ينضج بعد وما زال حصرمًا.

ولكي يتسنى لنا كاهل مساعدة أطفالنا في تخطي الصعوبات في مرحلة الانتقال ، او التقليل من حدتها .
والاهم مساعدة طفلنا للجوء الى أجهزة الدفاع السليمة والصحية ، لنراه شاب وشابه ناجحين في المجتمع.
تربية الأبناء بالشكل السليم هي بمثابة رصيد مالي في البنك
اليكم بعض الاليات التي هي عبارة عن تليخيص تجربة أكثر من 18 عاما في مجال العلاج النفسي .

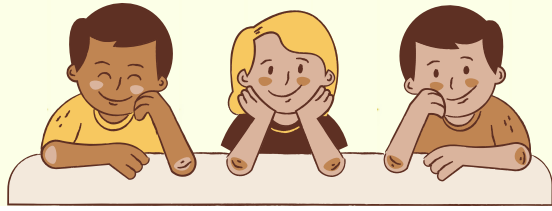
1 التحضير النفسي :

ترانا مجتمع يهتم بالأشياء المحسوسة ، فنقوم بتجهيز الطفل من جميع المستلزمات والملابس .

وماذا عن التحضير النفسي؟

التعبير عن المشاعر ، وهل الطفل يستطيع ان يعبر عن مشاعره ؟

كيف نجعل قاموس المشاعر غني ؟



التوقعات :

2

- اجراء حديث مع الطفل حول توقعاته من المرحلة الجديده .
كيف تتوقع ان يكون المكان الجديد ؟
من تتوقع ان يكونوا اصدقائك ؟
كيف تتوقع ان تكون معلمتك او حاضنتك ؟
و و و و
والاهم ماذا تتوقع مني كام او كاب ان اتصرف ؟
والتطرق الى التفاصيل : الزوايه اختيار الملابس

تجسيد المشاعر الاساسيه :

3

اي رسمها وإعطاء لون لها , وإعطاء اسم وووو

إعطاء شرعيه ؟

4

انا اشعر معك , انا افهمك

الفراق :

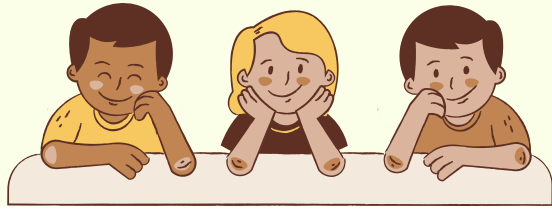
5

كيف تريد ان تكون لحظة الفراق ؟

تعبير عن الشعور بحركه :

6

حاول ان تعانقني او ان تقبلني بقوة او باقل قوة



7 قصه عن الشعور الأكثر غالباً:
لكي يشعر الطفل بطبيعة مشاعره.

8 غرض انتقالي:
نعطي الطفل باختيار غرض يحبه يستمد منه قوة

9 زوادة المشاعر:
كم قبله وكم عناق يكفونك لساعات الروضه او المدرسه.؟

10 صندوق القوة او الحياه:
كل يوم يختار الطفل ان يضع بداخله , ما يلخص يومه

