



النوم في قلب العاصفة

صندوق أدوات نجوم للراحة في
أوقات الأزمات والتوتر المستمر.

دليل عملي للآباء ومقدمي الرعاية



الجسد يتذكر: لماذا يطير النوم وقت الخطر؟

خلال فترات الضغط المستمر والأخبار المروعة، قد يحاول العقل النسيان، لكن الجهاز العصبي يبقى في حالة "فرط التيقظ" (Hypervigilance). الجسد يراقب التهديدات باستمرار.

النوم يتطلب "الاستسلام" والشعور بالأمان التام.

لا يمكن للدماغ أن يسمح بالراحة إذا كان يعتقد أن هناك نمراً في الغرفة.

جبل الجليد لاضطرابات النوم

ما نراه على السطح

- رفض الذهاب للسرير 🛏️
- نوبات الغضب والبكاء 😡
- الاستيقاظ المتكرر والكوابيس 🧠

ما يحدث في الجهاز العصبي

- تنشيط استجابة القتال/الهروب ⚡
- فقدان السيطرة والخوف من الظلام 🖐️
- جهاز عصبي يبحث عن الأمان ☀️

السلوكيات الليلية الصعبة ليست عناداً، بل نداء استغاثة من جسد خائف.

أرجوحة الهرمونات: الكيمياء التي تمنعنا من النوم

هرمون النوم لا يُفرز إلا عندما ينخفض الكورتيزول ويشعر الكورتيزول ويشعر الدماغ بالأمان.

ميلاتونين

التوتر، الأخبار العاجلة، الخوف، أصوات الحرب ← ترفع هرمونات البقاء

كورتيزول
وأدرينالين

لا يمكننا إجبار الطفل على النوم... يجب أن ندعو الشعور بالأمان أولاً.



التنظيم من الأسفل للأعلى



في أوقات الأزمات، ينفصل
"الدماغ المفكر" عن العمل.

لا يمكننا إقناع طفل خائف
بالمنطق أنه آمن.

يجب أن نتحدث بلغة الجسد (التنفس، اللمس، الحركة) قبل أن نتحدث بلغة العقل.

نفتح صندوق كنز نجوم

بداخل أجسادنا أسرار طبيعية قادرة على تهدئة ضربات القلب وإعادة الإحساس بالأمان. نجوم جمعت لنا "حيوانات مرشدة" تساعد أطفالنا (وتساعدنا) على التحدث بلغة الجسد.



تفريغ الطاقة



تحفيز العصب
المبهم



الرؤية
المحيطة



التنفس

الأداة الأولى: تنفس التنين

تفعيل الجهاز العصبي اللاودي للهدوء

تخيّل أنك تنين ينفث ناراً هادئة. كلما كان الزفير أطول وأبطأ، كلما ابتعدت النار، وهدأت نبضات القلب.



تنهيق

حبس النفس

زفير

3. زفير بطيء جداً
من الفم (١٠ ثوانٍ)

2. حبس النفس
(٥ ثوانٍ)

1. شهيق من الأنف
(٥ ثوانٍ)



الأداة الثانية: عين النسر الرؤية المحيطية والتركيز المعرفي

عندما يخاف العقل، يركز البصر في نقطة واحدة
واحدة (رؤية النفق).
استخدام "عين النسر" يكسر حلقة الذعر داخل اللوزة
الدماغية (Amygdala) ويعيد الدماغ للواقع.

محق عتمة:

- ابحث عن ٥ أشياء باللون الأحمر
- ابحث عن ٤ أشياء دائرية
- ابحث عن ٣ أشياء ناعمة الملمس

الأداة الثالثة: غناء العصفور

سحر العصب المبهم

الدندنة، الغناء بصوت خافت، أو حتى الفرغرة بالماء، تُحدث اهتزازات في الحبال الصوتية. هذه الاهتزازات ترسل رسالة فورية عبر "العصب المبهم" إلى الدماغ تقول: "نحن في أمان، يمكنك إبطاء دقات القلب".

اختر أغنية هادئة يحبها طفلك ودندنا معاً في السرير لمدة دقيقتين.

الأداة الرابعة: الكنغر والقط

تفريغ الأدرينالين المحتبس



The Cat

التمدد العميق (مثل القط الذي يستيقظ) يحرر التوتر المعكوس في العضلات ويغيّر اتجاه تدفق الدم، مما يمهد الجسد للاسترخاء.



The Kangaroo

للطفل الذي يتقلب بعنف في السرير. القفز العالي لعشر مرات يفرغ طاقة التوتر المتراكمة من أخبار النهار.

شبكة الأمان النفسي: المنطقة العازلة

يحتاج الدماغ إلى جسر للعبور من "اليقظة المهددة" إلى "الأمان".
لا يمكننا إطفاء الدماغ كزر الكهرباء.

وقت النوم:

تواصل وهدوء.

٢٠- دقيقة:

استخدام أدوات نجوم
(تنفس، تمدد).

٤٠- دقيقة:

إضاءة خافتة،
حمام دافئ.

٦٠- دقيقة:

إغلاق الأخبار
والشاشات.





تفريغ العقل: وقت محدد للقلق

عندما تتراكم المخاوف طوال اليوم، تطفو على السطح بمجرد وضع الرأس على الوسادة.

- خصص ١٥ دقيقة في أوائل المساء كـ
"وقت القلق".

- شجع الطفل على كتابة أو رسم كل
مخاوفه وتساؤلاته عن الأوضاع الحالية.

- الهدف ليس حلها، بل إخراجها من الدماغ
ليتمكن من الاسترخاء.

التنظيم المشترك: استعارة الهدوء

الأطفال يستعيرون أجهزتنا العصبية.
هدوءك الداخلي هو أقوى منوم لطفلك.



قوة أتساءل

بدلاً من الأسئلة المباشرة التي قد تخيفهم، استخدم
صيغة التساؤل:

"أنا أرى أنك تتقلب كثيراً... أتساءل عما إذا كان جسديك
يشعر بالقلق الليلة؟"

هذا يفتح مساحة آمنة للطفل للتعبير دون الشعور بأنه
محظ اتهام أو استجواب.

حدود الجغرافيا وتصفية الأخبار

الأطفال الصغار لا يمتلكون حس المسافة؛ قد يظنون أن ما يرونه على الشاشة يحدث في الشارع المجاور.

استخدم الخريطة

أرهم موقعكم على الخريطة مقارنة بمكان الحدث لتأكيد الأمان الجسدي الحالي.



حماية بصرية

تجنب الصور القاسية؛ الصور الصادمة تتجمد في الذاكرة وتتحول إلى كوابيس. قدم المعلومات بالكلمات وليس بالصور.



خريطة الطريق للراحة



Step 5: الملاذ الآمن

النوم كحالة من
الأمان الكامل



Step 4: التنظيم المشترك

التواجد المهدئ،
العناق، والدندنة



Step 3: لغة الجسد

اختيار أداة من
صندوق نجوم



Step 2: المنطقة العازلة

إطفاء الشاشات
والأخبار



Step 1: تفريغ العقل

كتابة اليوميات
ووقت القلق

الرحمة بالذات في أوقات الأزمات

الاستيقاظ في منتصف الليل أثناء الأزمات ليس فشلاً منك كأم أو كأب، وليس "سلوكاً سيئاً" من طفلك. إنه ببساطة عقل يحاول جاهداً إبقاءكم بأمان.



"إذا لم يأتِ النوم بعد ٢٠ دقيقة، لا تحاربوا الظلام. انهضوا قليلاً، طمئنوا أجسادكم، ثم جربوا مرة أخرى. رعاية جهازكم العصبي هي أقوى أداة تملكونها."