



لغة الجسد غير المنطوقة في أوقات الحرب

فك شفرات استجابات التوتر لدى
الأطفال شديدي الحساسية
من خلال صندوق أدوات نجوم

ما نراه على السطح: لغة الألم الخفية

عندما يتعرض الأطفال شديدي الحساسية لضغوط حرب مستمرة، فإنهم نادراً ما يعبرون عن خوفهم بالكلمات. بدلاً من ذلك، يتحدث الجسد.



طيف الأعراض: البحث عن الإطلاق مقابل البحث عن الاحتواء

هذه السلوكيات ليست مجرد "مشاكل يجب إيقافها"؛ إنها محاولات الجهاز العصبي اليائسة للتنظيم الذاتي.



نموذج الجبل الجليدي: ما يكمن تحت السطح

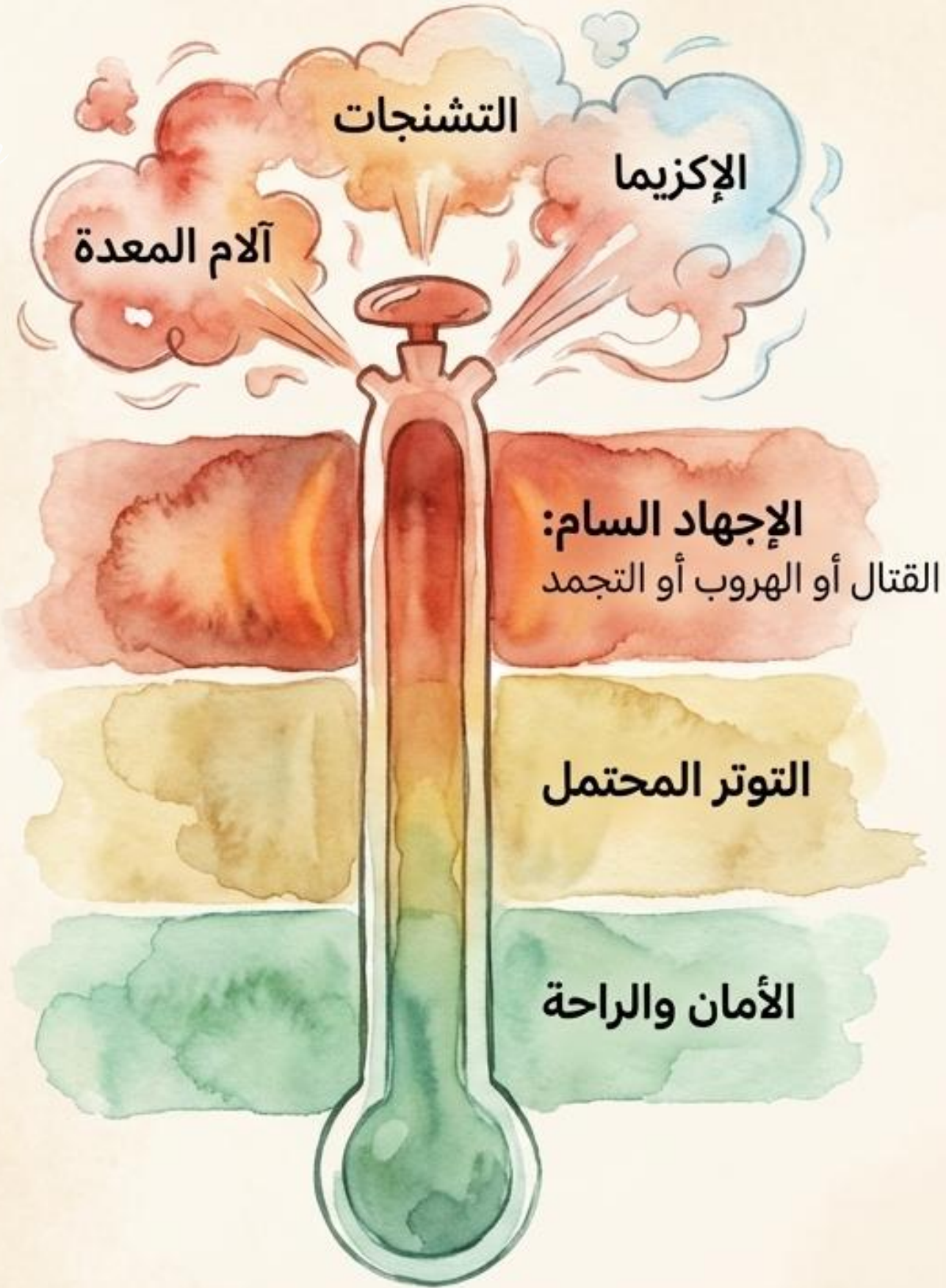
السلوكيات المرئية: الإكزيما،
التشنجات، قضم الأظافر

خط التواصل الواعي

الإجهاد السام المستمر

التعرض لصدمات الحرب

فرط التيقظ وانعدام الشعور بالأمان



مقياس الإجهاد السام: عندما يعلق منظم الحرارة الداخلي

في فترات الحرب المستمرة، يظل الجهاز العصبي عالقاً في وضع "الخطر". هذا الإجهاد السام يعطل نمو الدماغ ويتسرب عبر الجسد.

عندما يخذلنا المنطق: الجسد يحتفظ بالذكريات

قد يخبرنا العقل المفكر "أنا في أمان الآن"، لكن الدماغ العاطفي يظل في حالة إنذار.



النهج التصاعدي: البدء من الجسد أولاً

لإعادة طفل إلى حالة التعلم والهدوء، يجب علينا أولاً مساعدة جسده على الشعور بالأمان.

الإدراك والمنطق -
اللغة، التعلم

العاطفة -
النظام الحوفي، الانتماء

الجسد -
التنفس، الحركة، الحواس



طريقنا للشفاء
يبدأ من القاعدة.

فتح صندوق أدوات نجوم

داخل أجسادنا تختبئ أسرار صغيرة تمنحنا القدرة على تهدئة أنفسنا.
صندوق نجوم يقدم لغة جسدية لوضع حدود للألم واستعادة السيطرة.



آلية الكنغر: تفريغ طاقة البقاء

يقوم الكنغر بتفريغ الأدرينالين المحبوس من خلال الحركة العالية، مما يكسر حلقة السلوكيات المتكررة مثل قضم الأظافر أو التشنجات اللاإرادية.



إطلاق الكورتيزول
والأدرينالين



إطلاق الكورتيزول
والأدرينالين

الأفضل للأعراض التي تبحث عن الإطلاق.

آلية الباندا: الاحتواء والأمان المادي

يوفر الباندا ضغطاً عميقاً واحتواءً يحفز العصب المُبهم، مما يرسل إشارة "أمان" قوية للمعدة والجلد والجهاز العصبي.



تحفيز العصب المُبهم،
إبطاء ضربات القلب



تحفيز العصب المُبهم،
إبطاء ضربات القلب

الأفضل للأعراض التي تبحث عن الاحتواء.

التنظيم المشترك: أنت الأداة الأقوى

يبحث الأطفال عن علامات الأمان في وجوهنا ونبرة صوتنا. جهازك العصبي المنظم هو المرساة لتعافي الطفل. التنظيم المشترك يسبق التنظيم الذاتي.



من ساحة معركة إلى ملاذ آمن

"عندما نترجم التشنجات وآلام المعدة كرسائل بقاء بدلاً من مشاكل سلوكية، فإننا نتوقف عن محاربة الطفل ونبدأ في شفاء جراحه."



شاركوا هذا الأمان.