

تمرين

تجعل الأعراض الافتحامية الطفل يعاني حُمى التفكير. يُفكّر في ما حدث، أو ما يحدث، أو ما قد يحدث. أو يفكّر حتّى في الأمور التي لم تحدث، وما سيكون عليه وضعه لو حدثت.

يجلب هذا التفكير معه أنواعاً شتى من المشاعر، مثل الخدران والحزن والغضب، كما يجلب الملل والتعلّق والغموض الحساسة والقلق. وتحرّم هذه الحُمى من الأفكار والمشاعر الطفل من معاشية الحاضر، وتجبره أن يعيش في الماضي أو المستقبل. لذا سنعرّض هنا افتراضاً لمساعدة الطفل على العيش في الحاضر.

يُؤدّي هذا التمرين ما بين مقدّم الرعاية والطفل في اليوم التالي لقراءة الكتاب.

١. **خصّص عشر دقائق في النهار،** وساعد الطفل على اختبار حواسّه كأفة (البصر والسمع واللمس والتذوّق والشّم) في أثناء ذلك الوقت.

٢. **يسأل مقدّم الرعاية الطفل:** ”ما الروائح أو الأصوات أو القوام أو الصُور أو النكهات التي تشعر بها في هذا الوقت؟“ اطلّب إلى الطفل أن يتوقّف عن التفكير في أيّ شيءٍ آخر، ويركّز على حواسّه فقط (والتي ستجلبه إلى الحاضر).

٣. **ساعد الطفل على عيش هذه اللحظات بكلّ جوارحه،** وذلك بأن تشاركه في التمرين بالحماسة ذاتها. يستطيع الطفل أن يكتب، إن كان من محبّي الكتابة، أو أن يرسم في الفراغات على الصفحات التالية.

٤. **ساعد الطفل على جعل هذا التمرين عادةً يكرّرها مراراً وتكراراً.**



أصوات

صور



قوام

روائح



نكھات

