

## موفقیت در کار با یک بچه شش ساله : سرفه ، خواب ، و خشم نسبت به وقایع مدرسه

موارد بسیاری از کاربرد موفقیت آمیز تی اف تی بر روی کودکان وجود داشته است و این یکی که حاصل کار فیل چپو از انگلیس می باشد توجهی خاص می طلبد . وی نه تنها چند مشکل اساسی پسر شش ساله اش را برطرف میسازد بلکه راههای موثرتری را برای جلب اعتماد کودک ، وقتی که در برابر تی اف تی مقاومت می کند ، به ما نشان می دهد . فیل شفا دهنده ، مشاور و درمانگر است و یک مرکز شفابخشی را در انگلیس اداره می نماید . او از تی اف تی به صورت یک روش تخصصی استفاده می کند و آن را با روشهای دیگر نمی آمیزد و بیمارانی از هر سن و سال را هم می پذیرد . وی علاقه ویژه ای به موارد خود آزاری در کودکان و خاطرات ناگوار جنگی دارد .

نوشته فیل چپو

گری عزیز

هر چند که این مقاله راجع به پسر شش ساله خودم می باشد ولی قبل از آن باید بگویم که من در مرکز درمانی ام بر روی کودکانی که شدیداً مورد بد رفتاری قرار گرفته اند و خود آزاری می کنند کار مینمایم . با وجود این مقاومت شدید پسر در مقابل ضربه زدن را درک نمی کردم . تا اینکه او روزی گفت " پدر ، من نیازی به ضربه زدن ندارم و مثل آن بچه هایی که با آنها کار می کنی مریض نیستم " اوه ، راستی نگفته بودم که چقدر با هوش است و مثل دوازده ساله ها رفتار می کند ؟

به هر حال ، او سرفه می کرد و ناگهان به فکر من و مادرش رسید که سرفه های شبانه او تاکنون چندین هفته میشود که ادامه یافته اند . هر شب او را به اتاقش می بردم و در رختخواب می گذاشتم . آن شب ساعت به ۱۰ رسیده بود و فردایش باید به مدرسه می رفت . ولی نمی توانست بخوابد .

وی نمی خواست بر خود ضربه بزند . لذا از او پرسیدم آیا مایل است بداند من با کودکان دیگر چه می کنم . اول آن کار را بر روی خودم و بعد بر روی او انجام می دهم و سپس اگر مایل بود می تواند هر گاه که دلش خواست انجام دهد .

چند بار آن را نشان دادم . اما عمداً جملات تاکیدی را زیر لب گفتم تا او بیسود که چه می گویم . پاسخ داد " اوه ، از آنجایی که تو برای خوابیدن مشکل داری فکر کردم بد نیست بگویم با وجود اینکه نمی توانم بخوابم ولی باز هم بچه خوبی هستم ... " ( با تشکر از آن آدامز<sup>۱</sup> که این جمله بندی ها را به ما یاد داد . )

<sup>1</sup> Ann Adams

وی خندید و گفت "من بچه خوبی هستم، البته که بچه خوبی هستم."

پاسخ دادم "بله. پس این تقصیر تو نیست که نمی توانی بخوابی. درست است؟" در جواب گفت "پس منظورت این است که با وجود اینکه نمی توانم بخوابم ... ولی باز هم بچه خوبی هستم." گفتم "بله! به نظر چیز خوبی برای دوباره گفتن است. این طور فکر نمی کنی؟" پاسخ داد "باشد!"

به هنگام اجرای دور بعدی خمیازه ای کشید و دور دیگری را نتوانست به پایان برد، چون خوابش برده بود.

از آن شب به بعد شروع به ضربه زدن برای سرفه ها نمودیم. (با وجود اینکه سرفه می کنم ... و نمی توانم جلوی سرفه هایم را بگیرم ... و سینه ام می سوزد ... تصمیم می گیرم که دیگر سرفه نکنم. من هنوز هم بچه خوبی هستم) و سرفه هایم از آن پس، تاکنون که سه ماه می گذرد، دیگر حتی برای یک شب هم تکرار نشده اند.

آن قدر موضوع را خوب متوجه شد که وقتی برای به خواب رفتن مشکل پیدا می کند چند دور درباره آن ضربه می زنیم، خمیازه ای می کشد و قبل از اینکه بتوانم درب اتاقش را باز نمایم به خواب می رود. به نظر می رسد ضربه زدن او را به کلی آسوده می سازد. حتی گاهی اوقات، که درب اتاقش نیمه باز مانده بوده است، صدایش را در حال زدن ضربات شنیده ام. شنیدن آن لذتبخش است. چون درمی یابم که آنچه گفته ام عمیقاً درک شده است.

همین چند وقت پیش، روزی از مدرسه آمد و حالش آشفته تر از هر موقع دیگری بود. خانمی که غذا می داد بر سرش داد کشیده بود و او را به دفتر مدرسه فرستاده بود. وی آن روز از غذا و بازی محروم شده بود. آن صدای بلند عامل اصلی ناراحتی اش بود و اندک زمانی بعد بی اختیار می گریید. این وضعیت مدتی ادامه داشت و او پیوسته می گفت "از مدرسه متنفرم ... از خانم ... متنفرم ... دیگر هرگز به مدرسه نمی روم". هر لحظه هم قاطعیتش بیشتر می شد.

اصلاً دوست ندارم که کودکی با این سن و سال چنین احساسی نسبت به مدرسه داشته باشد. لذا شروع به کار نمودیم: "با وجود اینکه موقع غذا دچار دردسر بزرگی شدم ولی باز هم بچه خوبی هستم" و "با وجود اینکه خانم ... سرم داد کشید ... و با جملاتی شبیه اینها از زوایای مختلف بر روی موضوع کار کردیم.

روز بعد او در حالی که به کلی مشکلش بر طرف شده بود به مدرسه رفت. دیگر هم آن موضوع را بر خلاف برخی موارد دیگر که گهگاه تکرار می کند پیش نکشید. به آن موارد دیگر در موقع مناسب خواهم پرداخت.

مطمئن بودم که پیشرفت داشته ایم. تا اینکه چند شب قبل حدود ساعت ۴ صبح از خواب پرید و جیغ کشید. وقتی به اتاقش رفتم از رختخواب بیرون آمده بود. وی گفت "پدر، داشتم راجع به خرسها خواب می دیدم. فکر می کنی لازم است برای این هم ضربه بزنم؟"

او اغلب به هم مدرسه ای هایش در باره روش رها شدن از سردرد به کمک زدن ضربات توضیح و آن را به خوبی برای آنان نمایش می دهد .

چند وقت پیش همراه با شاگردان یک مدرسه به گردش علمی رفتم و متاسفانه در کنار عده ای که همیشه در سفر دچار " ناراحتی " میشوند نشستم . منظورم کسانی است که همیشه در سفر بیمار میگردند . وقتی یک نفر حالش بد میشد شروع به ضربه زدن در باره ناخوش شدن به هنگام سوار اتوبوس بودن میکردیم و تصمیم می گرفتیم ناخوش نباشیم . همه آنها با هم ضربه میزدند . میدانی چه شد ؟ حتی یکی از آن بچه ها هم به کیسه نیاز پیدا نکرد . معلمشان می خواست بداند آن روش ضربه ها چه بود که بچه ها انجام میدادند . باورش نمی شد که حتی حال یکی از آنان هم خراب نشده باشد .

روی هر چیزی امتحانش کنیم ؟ بهتر است باور نماییم .

فکر می کنم ابزاری با دوام به پسر داده ام که می تواند در تمامی طول عمرش از آن استفاده ببرد .

فیل چپو

#### نکته

هر چند که ئی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گری کریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ئی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه می شود افرادی که مایلند از ئی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای ( در انواع شاخه های سلامتی ) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .