هود والبركان الصغير

قصة عن الغضب... وكيف نهدّئ البركان

للأعمار من ٥ إلى ٩ سنوات



مكتب حماية الطفل

إعداد د. هاشم



بنى هود طوال العصر قلعة عالية من المكعبات: أبراج، وأعلام، وجسر صغير!

وقف بجانبها فخوراً: «أجمل قلعة في الدنيا!»



ثم جاء سامي يركض فرحاً: «هود! انظر...»

فتعثّر بخشخيشة قمر على السجادة... ووقع على القلعة! طاخ! وتطايرت المكعبات في كل مكان.



احمرّ وجه هود، وشعر ببركان صغير يغلي في صدره...

يغلي... ويغلي... **حتى انفجر!**



صاح هود: «أنت غبي! أفسدت كل شيء! اخرج من بيتي!» ورمى مكعباً على الأرض.

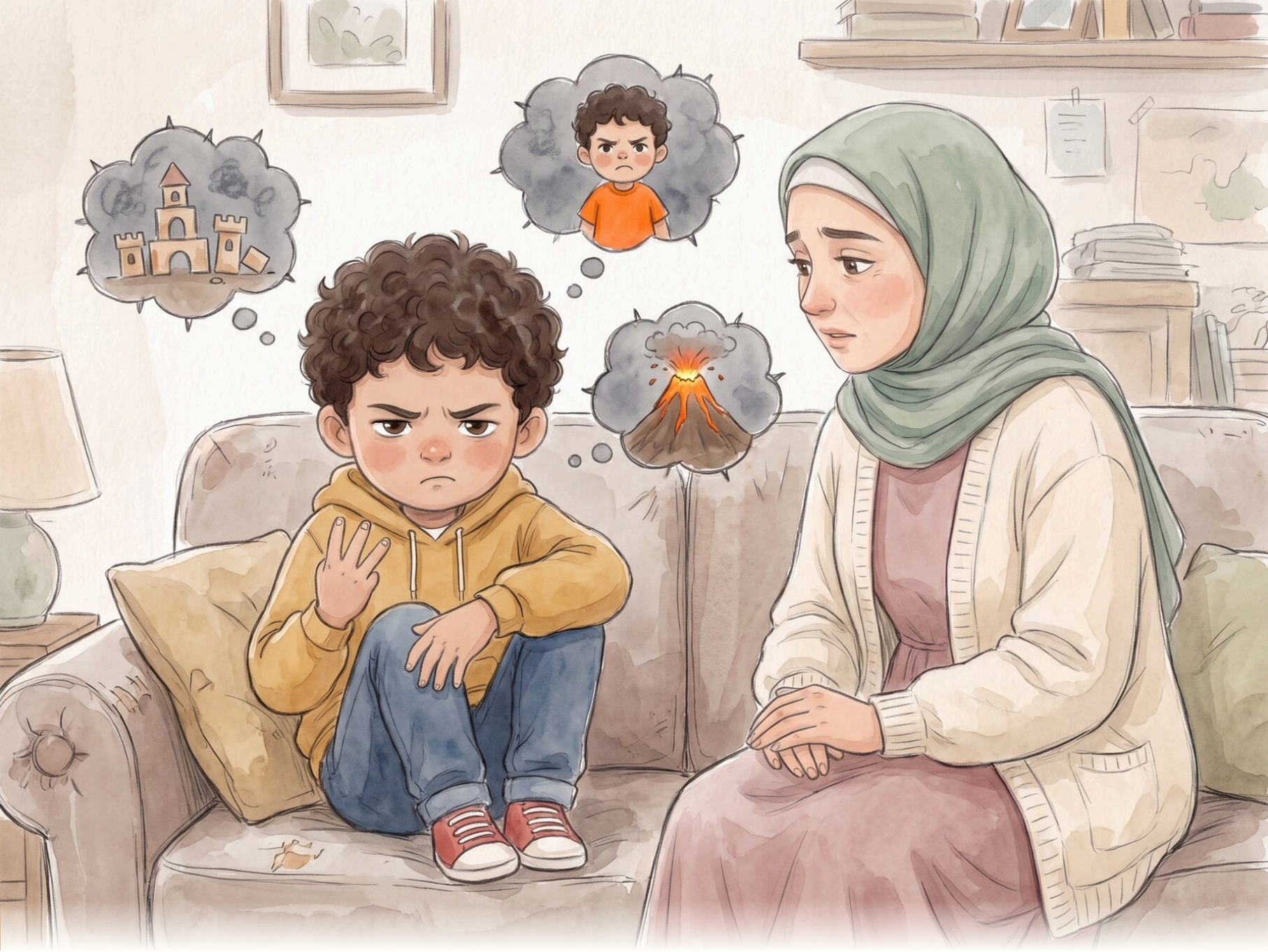
فامتلأت عينا سامي بالدموع... وخرج.



جاءت ماما جمانة وقالت بهدوء: «أرى بركاناً غاضباً يا هود. تعال نهدّئه أولاً.»

رفعا أيديهما ببطء مع شهيق طويل... وأنزلاها مع زفير طويل. مرة، مرتين، ثلاثاً...

حتى بدأ البركان يبرد.



ثم سألته: «ماذا قلت لنفسك حين سقطت القلعة؟» قال هود:

يجب ألا يفسد أحد أشيائي أبداً!

سامي فعلها عمداً... إنه ولد سيئ!

هذا أسوأ شيء... لا أتحمّله!



قالت ماما: «الغضب نوعان يا هود. انزعاج صحي يقول: أنا منزعج لأن قلعتي سقطت... وأقول ذلك بهدوء.

وبركان يقول: أصرخ، وأشتم، وأرمي.

الأول يحلّ المشكلة... والثاني يصنع مشكلة جديدة.»



لبس هود قبعة المحقّق. السؤال الأول: **هل فعلها سامي عمداً؟**

نظر هود إلى السجادة... فوجد خشخيشة قمر! وتذكّر أن سامي قال «آسف!» قبل أن يخرج.

قال هود: «**لقد تعثّر... لم يقصد.**»



السؤال الثاني: **هل سامي ولد سيئ؟**

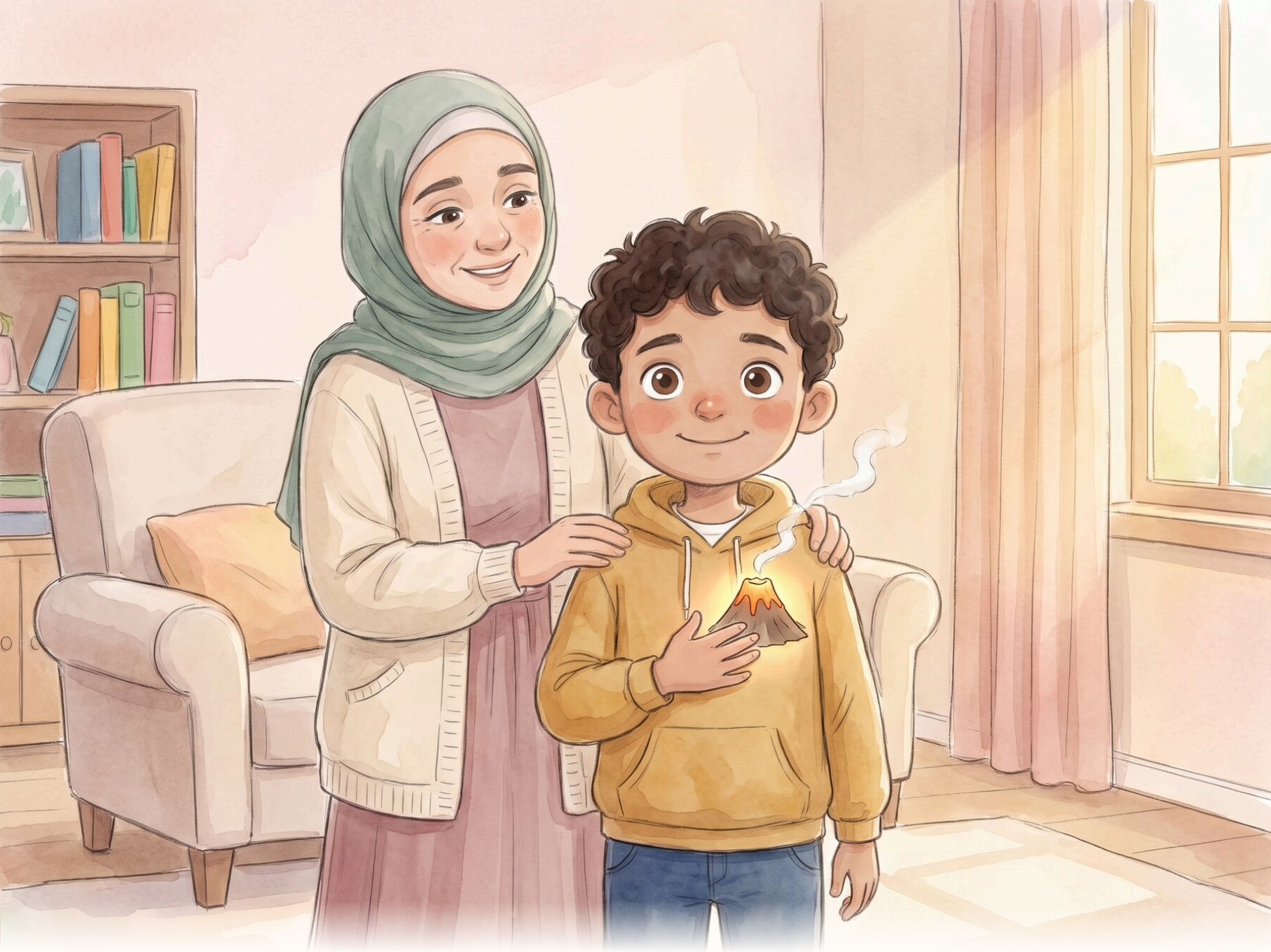
تذكّر هود سامي وهو يصفّق له في الإذاعة، ويشجّعه على الدرّاجة.

قال: «**سامي فعل شيئاً أزعجني... لكنه ليس ولداً سيئاً. إنه صديقي.**»



السؤال الثالث: **هل هذا أسوأ شيء في الدنيا؟**

نظر هود إلى المسطرة وقال: «**القلعة يمكن أن نبنيها من جديد. هذا مزعج... لكني أتحمّله.**»



وضع هود يده على صدره وقال بهدوء:

«أنا منزعج لأن قلعتي سقطت... وهذا من حقي. لكن الصراخ لا يصلح شيئاً. أستطيع أن أتكلم بهدوء.»

وبرد البركان، ولم يبقَ منه إلا خيط دخان صغير.



ذهب هود مع ماما إلى بيت سامي، وقال:

«آسف لأني صرخت عليك. كنت منزعجاً لأن القلعة سقطت. وفي المرة القادمة، انتبه للمكعبات من فضلك.»

ابتسم سامي: «وأنا آسف! هل نبنيها معاً؟»



وبنى الصديقان قلعة أعلى من الأولى... بعلمين بدل علم واحد!

وكانت قمر تراقبهما وتضحك.



وفي المساء، قال هود لأمه: «البركان ما زال في داخلي يا ماما...»

ضمّته وقالت: **«وهذا طبيعي. الغضب يخبرك أن شيئاً يهمّك... وأنت من يقرّر ماذا تفعل به.»**

دليل الأهل والمربّين

القصة السادسة في السلسلة، وتطبّق العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) على الغضب. الهدف ليس منع الغضب، بل تحويل الغضب غير الصحي (الصراخ، والشتم، والإيذاء، والرغبة في الانتقام) إلى انزعاج صحي يُعبَّر عنه بحزم واحترام.

١. الغضب الصحي وغير الصحي

الانزعاج الصحي يعترف بأن ما حدث مزعج ويدفع إلى حلّ المشكلة. والغضب غير الصحي يقوم على مطالب مطلقة ويدفع إلى الهجوم. ص ٧

٢. أفكار البركان

- **المطلب المطلق:** «يجب ألا يفسد أحد أشيائي».
- **إدانة الآخر:** «إنه ولد سيئ».
- **التهويل وضعف التحمّل:** «أسوأ شيء... لا أتحمّله». ص ٦

٣. التهدئة أولاً

الطفل في ذروة الغضب لا يستطيع التفكير. «تنفّس البركان» يخفّض الاستثارة قبل أي حوار. ص ٥

٤. المجادلة

- **الدليل:** هل قصد؟ الخشخيشة على السجادة. ص ٨
- **قبول الآخر غير المشروط:** الفعل المزعج لا يجعل صاحبه سيئاً. ص ٩
- **مسطرة الكارثة:** القلعة يمكن إعادة بنائها. ص ١٠

٥. التعبير الحازم

صيغة «أنا منزعج لأن... وأرجو أن...» تعبّر عن الشعور دون هجوم، والاعتذار يكون عن السلوك لا عن الشعور. ص ١١–١٢

٦. الإصلاح

بناء القلعة معاً يعيد العلاقة ويعلّم الطفل أن الخلاف لا يُنهي الصداقة. ص ١٣

أسئلة للحوار بعد القراءة

- ماذا حدث في صدر هود حين سقطت القلعة؟
- كيف هدّأ هود البركان؟
- هل قصد سامي إسقاط القلعة؟
- ماذا تقول أنت حين تنزعج من صديقك؟

نصائح للأهل

الغضب مسموح، والإيذاء ممنوع: سمِّ الشعور، وضع حدوداً واضحة للسلوك. لا تهدّئ غضب الطفل بغضب أكبر، وكن نموذجاً في التعبير الهادئ. وإذا تكرّرت نوبات الغضب الشديدة أو العدوان على الآخرين أو إيذاء النفس، فاستشر مختصاً نفسياً.