



في مخيم "شعفاط" مخيم
اللاجوء الوحيد في مدينة القدس
تعيش هديل مع عائلتها، حيث
يتعرض المخيم بشكل شبه يومي
لمداهمات مستمرة من قبل
القوات الإسرائيلية بذرائع مختلفة.



على الرغم من الاثني عشر ربيعاً التي عاشتها هديل، لم تعتد هذه الطفلة على مدامات الاحتلال أبدأ، بل كبر معها خوفها وتوترها ليصبح عنصراً ملازماً لشخصيتها، الأمر الذي جعل أسهل الأشياء صعبة عليها، حتى النوم لم تكن تعرفه إلا في حضن أمها التي وفّر لها ما تفتقده من أمان. المدامات المستمرة لبيت عائلة هديل؛ والاعتقالات والعنف الذي يتعرض له الأطفال في شوارع المخيم، جعلها نادراً ما تخرج من المنزل، وتقضي معظم وقتها في البيت برفقة أفراد أسرتها؛ وإذا اضطررت للخروج إلى المدرسة أو مكان آخر فإنها فقط تذهب برفقة شخص كبير. واقتصر تواجدها داخل حدود منزلها فقط لتأدية الأنشطة وغيرها.

توترها وخوفها اللذان تأصلا في شخصيتها لم يكن من السهل عليها تجاوزهما، واحتاجت لتدخل مختص قدّم لهديل العلاج النفسي، حيث بدأت رحلة علاجها، بدمجها في جلسات جماعية «احتضان الذات» وهو علاج جماعي مصدره بروتوكول EMDR، حيث يتم التفريغ عن طريق الرسم، السرعة، صدمة الحدث. بدأ هذا العلاج بجعلها تختار مكان آمن، ثم تقوم برسمه. ثم تتحدث عن أحداث أليمة وتقوم برسمها كذلك، و عند شعورها بالخوف فإنها تقوم بالرجوع إلى المكان الآمن الذي رسمته. كما تدربت على تمارين التنفس والاسترخاء. و في نهاية الجلسة قامت ببعض الألعاب الحركية، لتختم جلساتها العلاجية بمشاعر جميلة.





أصبحت الألوان مُتنفّساً لهديل وأضحت الطبيعة
قُبْتَغَاهَا، تعلقت الفتاة بالأقلام والأوراق
البيضاء لتساعدتها على التخلص مما أجبرت على
مواجهته من خوف وتوتر.

نجحت هديل جزئياً في كسر دائرة المعاناة الإجبارية، فشاركت إخوتها في بعض الأنشطة الحيوية، وقلّت نسبة توترها وخوفها، إلا أنها ما زالت عُرضة للانسحاب، والعودة إلى دائرة التوتر والقلق والخوف في حال تجدد المداهمات. هديل دعنا، اثنا عشر ربيعاً، ربيعها في الألوان والأوراق البيضاء، وخريف عمرها وعمر أقرانها بين المداهمات والخوف والترجيع.

