

دليل للعائلات المتأثرة بالأزمات والنزوح والظروف الصعبة



مقدمة

في هذا الدليل

- 1 مقدمة
1. ترحيب من أصدقاءكم في «أهلاً سمسم» 2
2. التعامل مع التغيرات الكبيرة 6
3. تعلّم أشياء جديدة 11
4. الاحتفال بهويتنا 14
5. التعامل مع صعوبة الاستقرار في مكان جديد 22
6. الشعور بالانتماء 26

عندما يتعرّض الأطفال والبالغون لمواقف تشعرهم بالخوف أو الخطر، فإنهم عادة قد يفكرون بالهروب أو المواجهة أو قدصيبهم حالة من الجمود، فهذه طرق يستخدمها الدماغ لمحاولة حمايتنا.

إن العائلات التي تحاول الاستقرار في مكان جديد ومؤقت، قد تتعرض للكثير من هذه اللحظات والمواقف، ووجود علاقة مع شخص بالغ وموثوق به [والذي قد يكون أنت]، سيساعد هذه العائلات على الاستقرار.

وجودك بجانب هذه العائلات وتعاطفك معها قد يهدئ من روع أفرادها، ويساعدها على اكتشاف نقاط قوتها والاستفادة منها. كما أن الاستراتيجيات التي ستتعرف إليها في هذا الدليل وستشاركها مع الأسرة يمكن أن تساعدتها على تجاوز هذه اللحظات، سواء تواصلت مع العائلة لأيام عدة أو لبضع دقائق فقط.

تم تصميم الأدوات والأنشطة الواردة في هذا الدليل لدعم مرونة العائلات، ولمساعدتها على الصمود لمواصلة الحياة من خلال مجموعة من الأساليب التي تساعدكم على اجتياز المرحلة الانتقالية والحفاظ على الأمل في الوقت نفسه.

تركّز الرسائل الرئيسية في هذا الدليل على أن المشاعر القوية التي تشعر بها العائلات في الظروف الصعبة والأزمات هي مشاعر حقيقية، ولكن في الوقت نفسه فإن الأفراد والعائلات من خلال تحليهم بالشجاعة والقوة والمرونة والقدرة على التحمل، سيكونون قادرين على مواصلة الحياة.

1. ترحيب من أصدقاءكم في «أهلاً سمسم»

لا شك في أن الاستقرار في مكان جديد ومؤقت هو أمر صعب، وأنت تعرضت لتجارب شاقة، لذا من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الاستياء لما حصل، ومن الطبيعي أن تشعر كذلك بالقلق لما قد يحصل في المستقبل، فقد تستمر هذه التغييرات والتحديات التي تواجه عائلتك في المستقبل كذلك.

لكن من الضروري أن نتذكر أننا سنكون معك، لمساعدتك على اكتشاف نقاط قوتك والاستفادة منها، وستكتسب مهارات جديدة، كما أننا سنرشدك إلى طريقة لتضمّد جراحك وجراح أطفالك لتمكنوا من بناء مستقبل جيد لكم.

أصدقاءنا في "أهلاً سمسم" موجودون هنا لمساعدتك على التحدث مع أطفالك وقد يسهلون عليك إجراء المحادثات معهم، وخصوصاً إذا كانت محادثات صعبة.



💡 تذكّر جيداً

السلامة والأمان والشعور بالراحة هي الأولوية دائماً. ركز اهتمامك أولاً على أن تشعر أنت وأطفالك بالأمان والطمأنينة. قد تكون بحاجة إلى نفس عميق وطويل (وأحياناً، هذا كل ما بوسعك فعله). وإذا كنت لا تزال متوتراً، يمكنك أن تأخذ الوقت الذي تحتاجه للهدوء وأن تواصل القراءة عندما تصبح جاهزاً.

تمرين مخصص لمقدمي الرعاية: من أجل توفير الراحة للأطفال

في المواقف الصعبة والمُجهدة، قد يشعر الأطفال بأن عالمهم قد انهار، لكن يمكنك تهدئتهم إذا ما تصرفت كشخص بالغ يحبهم وبعثي بهم.

- أولاً، تأكد من أن الجميع بأمان، ومن ثم حاولوا جميعكم تهدئة أجسامكم من خلال اتباع الطرق التالية:
- **خذ نفساً عميقاً:** خذ الهواء من أنفك وأخرجه من فمك ببطء، وكرر العملية 5 مرات مع الأطفال والعائلة.
- **العدّ حتى خمسة:** العدّ يبعد انتباه الأطفال وتفكيرهم عن الوضع المتوتر الذي يعيشونه، لذا قوموا بالعدّ معاً ببطء.
- **شدّ بعض أعضاء الجسم ومن ثم إرخائها:** شجع الأطفال والعائلة على شدّ أجزاء من أجسامهم ومن ثم إرخائها. مثلاً بإمكانهم أن يرفعوا أكتافهم باتجاه الأذنين ومن ثم أن يُنزلوها ويُرجعوها إلى الخلف وهم واقفين. اطلب منهم تكرار الحركة عدة مرات.

طمأنة الأطفال

عندما تلاحظ أنهم بدأوا يشعرون بهدوء أكبر وتوتر أقل، يمكنك أن تخبر الأطفال وأفراد العائلة بأن المشاعر القوية التي يشعرون بها هي أمر طبيعي، وأنه باستطاعتهم التحدث عن أفكارهم ومشاعرهم مع أهلهم أو أي شخص بالغ آخر يثقون به. وأنت عندما تقول لهم: (أنا أيضاً أشعر أحياناً بالخوف أو القلق)، هذا قد يجعل الأطفال يشعرون بأنك تفهم مشاعرهم وبأنهم ليسوا وحدهم في هذا الوضع.

الالتزام بروتين يوميّ محدد

عادةً ما يجد الأطفال الراحة في الأمور المألوفة، لذا لا بد من اختيار روتين يوميّ واحد على الأقل، والمواظبة عليه، مثل غناء الأغنية الطفولية أو الشعبية نفسها في كل مساء، فهذا قد يمنح الأطفال بعض الشعور باستعادة السيطرة.

غرس الثقة في نفوس الأطفال

مشاعر الحيرة والارتباك التي يعيشها الأطفال في الظروف الصعبة قد تزعزع ثقتهم بأنفسهم أيضاً. ولمساعدتهم على التخفيف من ذلك، يمكنك تذكيرهم بالأمور التي تميّزهم. لذا قوموا معاً بإعداد قائمة بمختلف العبارات الإيجابية عن أنفسهم واطلب من الأطفال اختيار واحدة وتكرارها طيلة اليوم.



في الصفحة التالية: نشاط للأطفال

أنشطة للأطفال

النشاط الأول: ألعاب وأنشطة للتخفيف من التوتر الناتج عن المشاعر القوية

إليك ست طرق يمكنك تعليمها للأطفال وتطبيقها معهم ليتخلصوا من التوتر عندما يشعرون بالاستياء:

التنفس العميق



أَضَعْ يَدَيْكَ عَلَى الْبَطْنِ آخِذُ
نَفْسًا عَمِيقًا لِلدَّخْلِ
ثُمَّ أَخْرِجْهُ

العد للخمسة



آخِذُ نَفْسًا عَمِيقًا،
ثُمَّ أبدأ بِالْعَدِّ ببطءٍ
من 1 إلى 5

التعبير بالحركات



أَعْبُرْ عَنِ مَشَاعِرِي مِنْ خِلَالِ حَرَكَاتٍ جَسْمِي
أَحْرِّكْ الْيَدَيْنِ
وَأَحْرِّكْ الْجِسْمَ
لِلتَّعْبِيرِ عَنِ شُعُورِي

التعبير بالرسم



أَعْبُرْ عَنِ مَشَاعِرِي مِنْ خِلَالِ رَسْمِ
صُورَةٍ لِمَا أَشْعُرُ بِهِ
أَفَكِّرْ بِاللَّوْنِ وَالشَّكْلِ وَالْمَلَمِيسِ
الَّذِي يُعَبِّرُ عَنِ مَشَاعِرِي

طلب المساعدة



أَتَحَدَّثُ إِلَى شَخْصٍ
كَبِيرٍ أَتَقَرَّبُ بِهِ حَوْلَ مَا
أَشْعُرُ بِهِ، وَأَطْلُبُ
الْمُسَاعَدَةَ وَالْدَعْمَ

أعمل خطة



أولاً، أَحَدِّدُ
هَدَفِي.

بعد ذلك، أَحَدِّدُ الْخُطُواتِ الَّتِي
أَحْتَاجُهَا لِتَحْقِيقِ هَدَفِي



TM and ©2020 Sesame Workshop.

ولإضفاء طابع من المرح قبل البدء بأي من هذه الطرق، يمكنك أن تبدأ بسيناريو بسيط مضحك أو ممتع، كأن تجلس على أي شيء وتقول مثلاً: [يبدو أن سجادتي السحرية لن تطير]. حين يضحك الأطفال أو يبتسمون، انتقل إلى أوضاع حقيقية تحدث الآن مع الأطفال، كأن تقول مثلاً: [لا أستطيع إيجاد لعبتي المفضلة التي أحضرتها من المنزل، وهذا يجعلني أشعر بمشاعر قوية، برأيكم أي طريقة سأستخدم لأتخلص من التوتر الناتج عن هذه المشاعر القوية؟]. اطلب من الأطفال اختيار طريقة من الطرق السابقة وقوموا معًا بتطبيقها.

أنشطة للأطفال

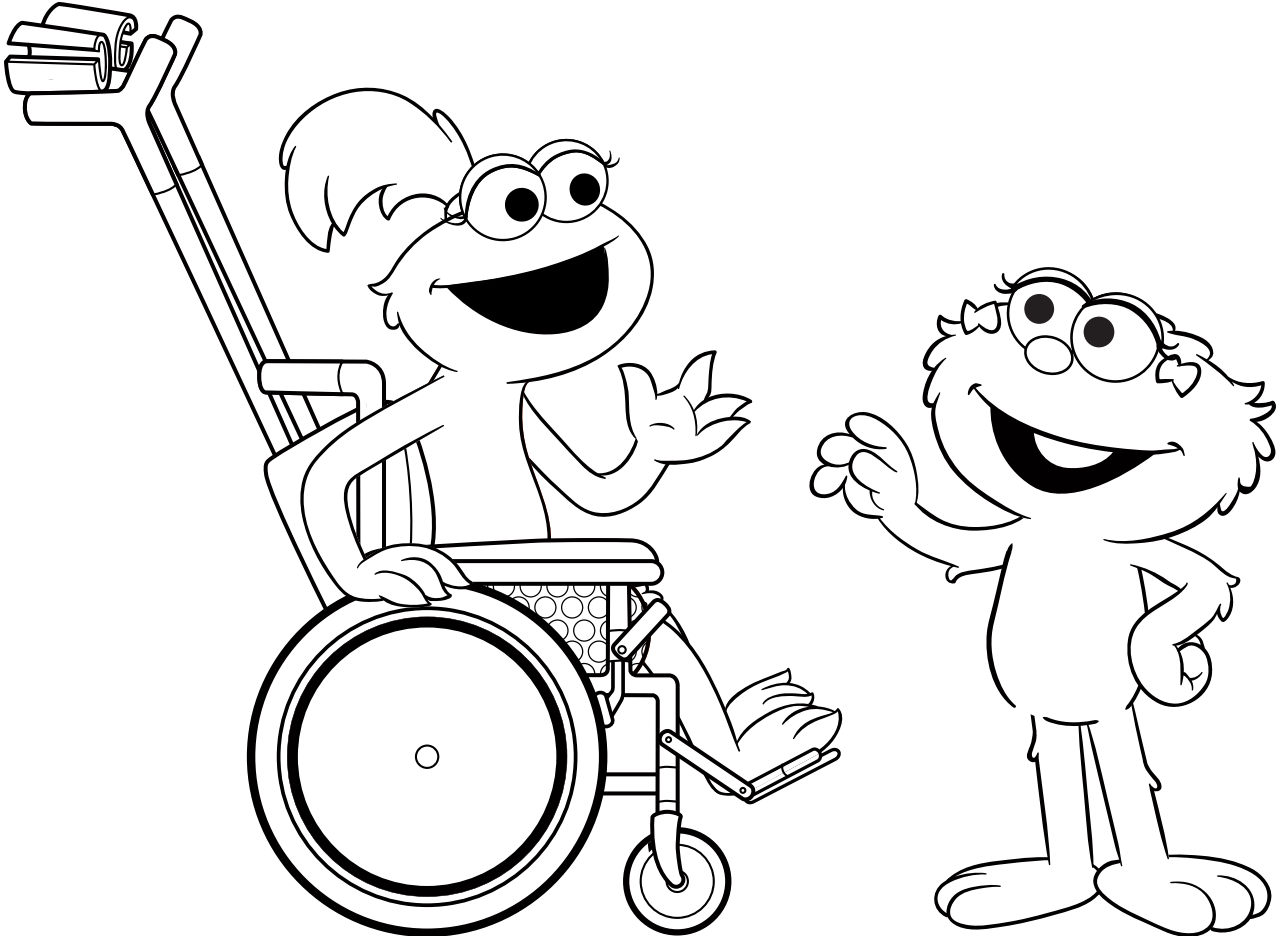
النشاط الثاني: لعبة المميزات

بناء ثقة الأطفال بأنفسهم من شأنه أن يساعدهم على التعامل مع التغييرات التي حدثت معهم وتساعدتهم في محاولاتهم للاستقرار في المكان الجديد المؤقت. يمكن أن تلعب هذه اللعبة بشكل جماعي أو فردي. اطلب من الطفل أن يذكر بصوت مرتفع سلوكًا إيجابيًا أو ميزة معينة لديه أو لدى الآخرين.

إذا كنتم تلعبون ضمن مجموعة، اطلب من كل طفلين التحدث عن ميزة يراها كل واحد منهما في الآخر. وعندما يزول الجمود بين الأطفال، يمكنك أن تطلب منهم مشاركة الإطراءات مع المجموعة. أما إذا كنت في المنزل، فيمكنك مشاركة الإطراءات الخاصة بكل فرد من أفراد العائلة وتشجيع الأطفال على التفكير بميزة يتمتعون بها.

أمثلة للحديث عن النفس: أحب في نفسي أنني لطيف مع أصدقائي، أحب في نفسي أنني أهتم بنظافة المكان.

أمثلة للحديث عن الآخرين: أحب فيك أنك تساعدني في توزيع الطعام، أحب أنك تبسّم وهذا يجعلني أشعر بالراحة.



2. التعامل مع التغييرات الكبيرة

بالنسبة إلى الأطفال الصغار قد تكون التغييرات البسيطة للغاية [مثل الاستعداد للخروج من المنزل] صعبة عليهم، لأنهم سيقابلون وجوهًا جديدة وأمورًا جديدة من حولهم. ولا شك في أن التغييرات الكبيرة مثل ترك المنزل ومحاولة الاستقرار في مكان جديد ومؤقت ستكون مرهقة بالنسبة إليهم. فغالبًا ما تترافق هذه التغييرات مع أدوار ومسؤوليات جديدة والشعور بمشاعر كبيرة وقوية.

لكن نأزر العائلة واتحادها يمكن أن يساعدكم جميعًا على مواجهة الأوقات الصعبة بثقة أكبر، وربما حتى الانتباه إلى اللحظات الجميلة مهما كانت قصيرة. وفيما يلي ستجد المزيد من الأفكار البسيطة التي قد تساعدك وتساعد عائلتك على الشعور بالأمان من أجل التعامل مع التغييرات الكبيرة.



تذكر جيدًا

السلامة والأمان والشعور بالراحة هي الأولوية دائمًا. ركز اهتمامك أولاً على أن تشعر أنت وأطفالك بالأمان والطمأنينة. قد تكون بحاجة إلى نفس عميق وطويل (وأحياناً، هذا كل ما بوسعك فعله). وإذا كنت لا تزال متوتراً، يمكنك أن تأخذ الوقت الذي تحتاجه للهدوء وأن تواصل القراءة عندما تصبح جاهزاً.

تمرين مخصص لمقدمي الرعاية: فهم التغيير وشرحه للأطفال

التغيير هو جزء من الحياة

خلال الفترات التي نشهد فيها تغييرات كبيرة، من الجيد أن لا ننسى أن التغيير هو جزء طبيعي من الحياة. يمكنك التحدث مع الأطفال عن الأمور التي تتغير وكيف يمكن لهذه التغييرات أن تكون جيدة أو مفيدة. إليك بعض الأمثلة التي قد تساعدك:

- عندما تنبت بذرة لتصبح نبتة، نرى كيف يمكن أن يكون التغيير جميلًا.
- عندما تتغير الفصول خلال السنة، يمكننا أن نستمتع بأمور جديدة مثل اللعب في الخارج والاستمتاع بالهواء الدافئ أو ارتداء ملابس سميكة عندما يكون الطقس باردًا والاستماع باللعب في الثلج.

تحدث كذلك عن بعض التغييرات التي تعرضت لها أنت، أو ربما قد تتعرض لها قريبًا مثل استقبال مولود جديد أو الانتقال إلى منزل جديد، التعرف إلى أصدقاء جدد، أو تعلّم أشياء جديدة أو زيارة أماكن جديدة.

الحزن هو شعور طبيعي يرافق التغيير

من الطبيعي أن يشعر المرء بالحزن أو بالغضب أو بالارتباك عندما تتغير الأمور. فقد تشعر بحزن شديد إذا فقدت منزلك أو روتينك اليومي والأماكن والأشياء المألوفة بالنسبة إليك، أو إذا خسرت أحد أحبائك. من الطبيعي أن تحزن أو تغضب بسبب ما جرى، وأن تخاف مما قد يحمله لك المستقبل. لكن كل فرد من أفراد العائلة يحزن بطريقة مختلفة وقد ترافقه هذه المشاعر لفترات مختلفة أيضًا. كما أن الشعور بالحزن قد يزول لفترة قصيرة وقد يعود من جديد، ثم يختفي ثم يعود مرة أخرى، وهكذا.

قد يبدو لك أحيانًا أن الأطفال بخير وأنهم لا يدركون ما حدث، وبالرغم من ذلك يمكنك أن تردد على مسامعهم ما يلي:

- المشاعر الكبيرة والمشاعر القوية هي مشاعر طبيعية، وأحيانًا نشعر بمشاعر مختلفة في الوقت نفسه.

- من الطبيعي أن نشاق إلى حياتنا السابقة، لكن يمكننا أيضًا أن نساعد بعضنا في التغلب على الصعوبات.

- بالرغم من مشاعر الحزن، إلا أنه يمكننا أن نبسم إذا حصل أمر مفرح أو أن نضحك إذا رأينا أمرًا مضحكًا.

- هناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها عندما نشعر بالحزن أو الغضب أو القلق كي نحسن مزاجنا ونتمكن من مواصلة الحياة والقيام بمهامنا تجاه أنفسنا وتجاه عائلاتنا.



التغيير يساعدنا كي ننضج

صحيح أن التغيير قد يكون مزعجًا ومؤلمًا، لكنه يقدم لنا فرصة لتعلّم دروس مهمة واكتساب مهارات تساعدنا على مواجهة التحديات المستقبلية بقوة أكبر. فعلى سبيل المثال، قد نتعلّم الدفاع عن أنفسنا وعن أفراد عائلتنا، أو قد يصبح طلب المساعدة أسهل بالنسبة إلينا أو قد نصبح أكثر تعاطفًا وفهمًا للآخرين، لأن التغييرات الكبيرة تساهم في تطوّرنّا.

يمكنك أن تفكر في بعض الحالات التي تعرضت فيها لتغييرات كبيرة وقد كانت فرصة لك لتعلّم درسا جديدًا وتتنوّر، ثم شارك هذه القصص مع أطفالك، واطلب منهم التفكير في تغييرات ساعدتهم على النمو والتطوّر.

ما الذي يتغيّر؟ وما الذي يبقى على حاله؟

من المهم أن تذكّر أطفالك أن التغييرات لا تطال كل شيء، وأنه حتى وإن تغيّرت أمور كثيرة الآن، وستتغير بشكل مستمر في المستقبل، إلا أن أمورًا أخرى كثيرة ستبقى دائمًا على حالها، مثل:

- أنا ما زلت الشخص نفسه الذي يحبكم.
- ما زلنا نحب بعضنا البعض حتى لو كنا في أماكن بعيدة عن بعضنا.
- ما زال بإمكاننا الضحك والابتسام معًا رغم كل شيء.
- ما زال بإمكاننا أن نحلم بالمستقبل معًا.
- ما زال لدينا أغنيتنا المفضلة التي نغنيها معًا.

النشاط الأول: كتاب التلوين

قد يبدو ذلك بسيطًا أو سخيًا، لكن التلوين يساعد كلاً من الأطفال والبالغين للتخفيف من التوتر الناتج عن المشاعر القوية، كما أن التلوين مع أطفال آخرين قد يساعد في إيصال أفكار مهمة إلى أطفالك من ضمنها:

- أنا معًا في الفريق نفسه.
- يمكننا قضاء وقت ممتع مع المجموعة.
- أنا هنا معك يا صديقي.
- أنا أتحدث وأنت تصغي إليّ، وأنت تتحدث وأنا أصغي إليك.
- أنا أهتم بك وبمشاعرك.
- يمكننا مشاركة مشاعرنا.
- يمكننا تحقيق أشياء جميلة معًا حتى لو كان العالم من حولنا قد أصبح مخيفًا ومختلفًا.

كما يمكن للأطفال أن يرسموا أنفسهم في الصورة، وقد يكون التعبير عن الذات بطريقة إبداعية هو وسيلة ممتازة لتظهر مشاعرك من دون أن تتفوه بكلمة.

الأمْلُ والمَحَبَّةُ

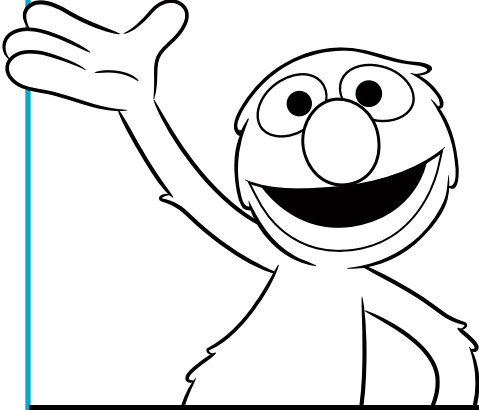
ألَوْنُ هذا الرَّسْمِ بألوانٍ زاهيةٍ جميلةٍ.



أنشطة للأطفال

النشاط الثاني: الروتين اليومي

إن اتباع روتين محدّد يمكن أن يشكّل مصدر راحة وأمان لكل من الكبار والأطفال في الأوقات التي تشهد تغييرات كثيرة. فعندما يستطيع الأطفال تصوّر ما سيحدث في يومهم سيساعدهم ذلك على توقّع التغييرات التي ستحدث خلال اليوم. لذا حاول قدر المستطاع أن تجعل يوم طفلك منظّمًا وفيه الكثير من الروتين: كأن يكون هناك وقت محدد للاستيقاظ، ثم الاعتناء بالمظهر وارتداء الملابس، ثم تناول الطعام، وروتين محدد لموعد النوم، بما في ذلك قصة أو أغنية ما قبل النوم، وهكذا.



ارسم جدولًا على ورقة، قسم فيه اليوم إلى ثلاثة أقسام [الصباح وبعد الظهر والمساء]، واطلب من الأطفال التفكير في الأشياء التي عليهم القيام بها في كل فترة. بإمكانك تدوين الخطوات على هذه الورقة أو أن تطلب من الأطفال أن يرسموا صورًا تساعدهم على معرفة ما الذي يجب أن يقوموا به ويتذكّروه. حاول أن تعلّق خارطة الروتين اليومي في مكان يراه الأطفال وأن تشير إلى الخطوات التي قاموا بها خلال اليوم وتساءل الأطفال ما الذي عليهم فعله بعد ذلك.

روتيني اليومي

صباح

بعد الظهر

مساء

3. تعلّم أشياء جديدة

في معظم الأحيان، تساعدنا التغيرات الكبيرة على تعلّم الكثير من الدروس. فمثلاً عند الذهاب إلى منطقة جديدة والمكوث فيها لفترة مؤقتة، سنتعرّف إلى لغات أو لهجات جديدة وسنتعلّم قواعد جديدة للحياة، وسنتعرّف إلى بيئة ثقافية جديدة، والعديد من الأمور أخرى.

عندما يعرف الأطفال الصغار أنهم قادرون على التعلّم، سيساعدكم ذلك على بناء ثقتهم بأنفسهم. وعندما تتعلّم العائلة أمورًا جديدة معًا سيساعدها ذلك على إقامة روابط فريدة وتجعلها قادرة على تخطي التحديات المستقبلية. التعلّم قد يحدث في أي زمان وفي أي مكان، والأدوات الواردة في هذا الدليل يمكن أن تساعدك على بدء هذه الرحلة على الفور.



تذكّر جيدًا

السلامة والأمان والشعور بالراحة هي الأولوية دائمًا. ركز اهتمامك أولاً على أن تشعر أنت وأطفالك بالأمان والطمأنينة. قد تكون بحاجة إلى نفس عميق وطويل (وأحياناً، هذا كل ما بوسعك فعله). وإذا كنت لا تزال متوتراً، يمكنك أن تأخذ الوقت الذي تحتاجه للهدوء وأن تواصل القراءة عندما تصبح جاهزاً.

تمرين مخصص لمقدمي الرعاية: تعلّم أشياء جديدة

يتمتع الأطفال بقدرة فطرية على تعلّم أشياء جديدة، وفي الأوقات المليئة بالتحديات يمكن أن يكون التعلّم مصدر راحة لهم، ويمكن أن يكون مصدرًا للأمل. ويمكن للمهارات التي يتعلّمها الأطفال أن تبني ثقتهم بأنفسهم وتذكّرهم بقدرتهم على تقديم الكثير إلى مجتمعهم، وحين يناقشون عائلاتهم أو أصدقائهم عن ما تعلموه، فإن ذلك يساهم في توطيد العلاقات معهم.

وباعتبارك شخصًا راشدًا يحب الطفل، يمكنك مساعدته على تطوير حب التعلّم لديه من خلال تنمية حس الفضول وتشجيعه على التكلّم والإصغاء. وفيما يلي بعض الأفكار المفيدة:

السؤال والتساؤل

حين ننمّي حس الفضول لدى الأطفال بشكل يومي [أو عند ظهور أي ظرف جديد] فإننا نساعدهم في الوقت نفسه على بناء قدرتهم على التكيف والصمود. لذا، شجع الأطفال على استكشاف العالم المحيط بهم كما يستكشفه العلماء، من خلال طرح الأسئلة التالية: من؟ ماذا؟ أين؟ متى؟ لماذا؟ كيف؟ من المهم أن تردد على مسامع الطفل أنه بإمكانه طرح كافة الأسئلة التي تخطر في باله، ولا بأس إن لم تتمكن أنت من الإجابة على كافة الأسئلة، فاستكشف الإجابات معًا قد يكون ممتعًا أيضًا.

المراقبة والتعلّم

ستتوفر لأطفالك فرص كثيرة لتعلّم أشياء جديدة، ففي الوقت الذي تحاول فيه الاستقرار في المكان المؤقت الجديد، اطلب منهم أن تبحثوا معًا عن الأرقام والأحرف والألوان والأشكال، والفت انتباههم لها أيضًا. يمكنك أيضًا أن تغنم هذه الفرصة لتعليمهم كلمات جديدة في لغات أو لهجات أخرى تعرفها، ويمكنك أن تطلب منهم أيضًا أن يسألوا المحيطون بهم عن معناها في لغة أخرى أو لهجة أخرى.

الاستراحة والتذكّر

لحظات ما قبل النوم هي الوقت الأفضل لمراجعة ما تعلّمه أطفالك خلال اليوم، اطرح عليهم أسئلة مثل: ما الذي أثار اهتمامك اليوم؟ ومن خلال الحوار قل لهم: دعونا نردد معًا هذه العبارات [بالرغم من أن العديد من الأشياء تغيرت أو قد تتغير، فأنا ما زلت أنا، ويمكنني أن أتعلّم أمورًا جديدة. أنا أحب أن أتعلّم أشياء جديدة وأستطيع أن أتعلّم أشياء جديدة، ولا يمكن لأحد أن يحرمني من ذلك].



في الصفحة التالية: نشاط للأطفال

أنشطة للأطفال

إيجاد حروف اسمي

اطلب من أطفالك كتابة أسمائهم باستخدام الأدوات الموجودة والمتاحة، كالأوراق والأقلام أو على الرمل، ثم اطلب من كل واحد منهم أن يبحث في البيئة المحيطة بكم عن أشياء تبدأ بأحرف اسمه.



أتعامل مع المشاعر القوية

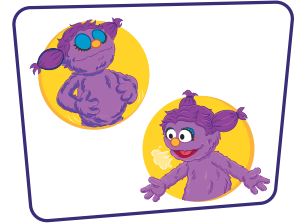
أشدد هذه الأغاني من أهلاً سمسم وأتعلّم من خلالها بعض الطرق للتخفيف من التوتر الناتج عن المشاعر القوية:



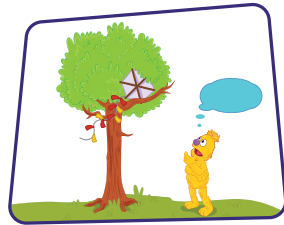
3. التعبير بالحركات



2. العد للخمسة



1. التنفس من البطن



6. اعمل خطة



5. التعبير بالرسم



4. طلب المساعدة

4. الاحتفال بهويتنا

في أوقات التحديات، لا بأس إذا اختلقت المشاعر بين الغضب والفرح أو أي مشاعر متناقضة أخرى في نفس الوقت.

وحيثما نتذكر الأشياء الجيدة سواء في أنفسنا أو في حياتنا فإن ذلك يعزز شعورنا بالتفاؤل والإيجابية. سنعرض فيما يلي مجموعة من الوسائل التي من الممكن أن تساعدك على تنمية مهارات طفلك وبناء ثقته بنفسه في الأوقات الصعبة والأزمات.



💡 تذكر جيدًا

السلامة والأمان والشعور بالراحة هي الأولوية دائمًا. ركز اهتمامك أولاً على أن تشعر أنت وأطفالك بالأمان والطمأنينة. قد تكون بحاجة إلى نفس عميق وطويل (وأحياناً، هذا كل ما بوسعك فعله). وإذا كنت لا تزال متوتراً، يمكنك أن تأخذ الوقت الذي تحتاجه للهدوء وأن تواصل القراءة عندما تصبح جاهزاً.

تمرين مخصص لمقدمي الرعاية: بناء الثقة

الظروف الصعبة والأزمات قد تؤدي إلى إثارة الكثير من المشاعر لدى طفلك، بما فيها عدم الثقة بالنفس، وأنت حين تساعد طفلك في استعادة ثقته بنفسه فإنه سيتمكن من مواجهة التحديات بإيجابية وتفاؤل أكبر.

سنعرض فيما يلي بعض الأفكار المسلية التي تساعد في تعزيز ثقة طفلك بنفسه. جرّب هذه الأفكار عندما تكون أنت وأفراد عائلتك في وقت يسمح بذلك، وتشعرون بالهدوء نسبيًا، اجلسوا معًا وأرشدوهم إلى طريقة التنفس من البطن للاسترخاء والتخلص من التوتر. هذا النوع من التنفس قد يساعدهم أيضًا على تفهّم الذات والعودة إلى الواقع والشعور بأنهم موجودون هنا، في هذه اللحظة.

أنا يمكنني القيام بذلك... ماذا عنك؟

من إيجابيات الاستقرار في مكان جديد مؤقت هو تعلّم العديد من الأمور الجديدة كل يوم. ويمكن لتعلّم مهارات جديدة. مساعدتنا جميعًا على بناء الثقة بالنفس. جرّب هذه اللعبة البسيطة مع طفلك:

1. قل له: سنلعب لعبة [أنا يمكنني القيام بذلك. ماذا عنك؟].
2. أخبره عن شيء تجيد أنت فعله وقم به أمامه، مثل: القفز على رجل واحدة لسبع مرات أو رمي الكرة أو ركلها أو كتابة أحرف وأرقام.
3. اطلب منه بعدها أن يحاول فعل ما قمت به أنت.
4. تبادل الأدوار حتى يتسنى لطفلك أن يريك مهاراته أيضًا.
5. احتفلا بنجاحكما عدة مرات، بابتكار هتافات جميلة مثلًا، أو حركات جسدية ممتعة، فالإنجازات تعزز ثقة الطفل بنفسه سواء أكانت كبيرة أو صغيرة، ويتذكّرها حين يمرّ بأوقات صعبة.
6. قم بإعداد قائمة بإنجازات الطفل واستمر بالإضافة إليها وعلّقها في مكان يراها فيه كل يوم.

العدّ حتى خمسة

استخدم أصابعك لتعدّ حتى خمسة. وأثناء ذلك، قل شيئًا إيجابيًا عن طفلك، مثل: أنت لطيف مع إخوتك، أو أنت تبادر لمساعدة الآخرين. بعدها اطلب منه أن يتحدث بالمثل عنك أو عن أي فرد آخر من العائلة أو من الأصدقاء.

عندما يحصل الطفل على التشجيع من شخص بالغ يحبه، أو حتى عندما يشجع الطفل نفسه ويتذكّر مزاياه، فإن ذلك يعزز ثقته بنفسه.

في الصفحة التالية: نشاط للأطفال



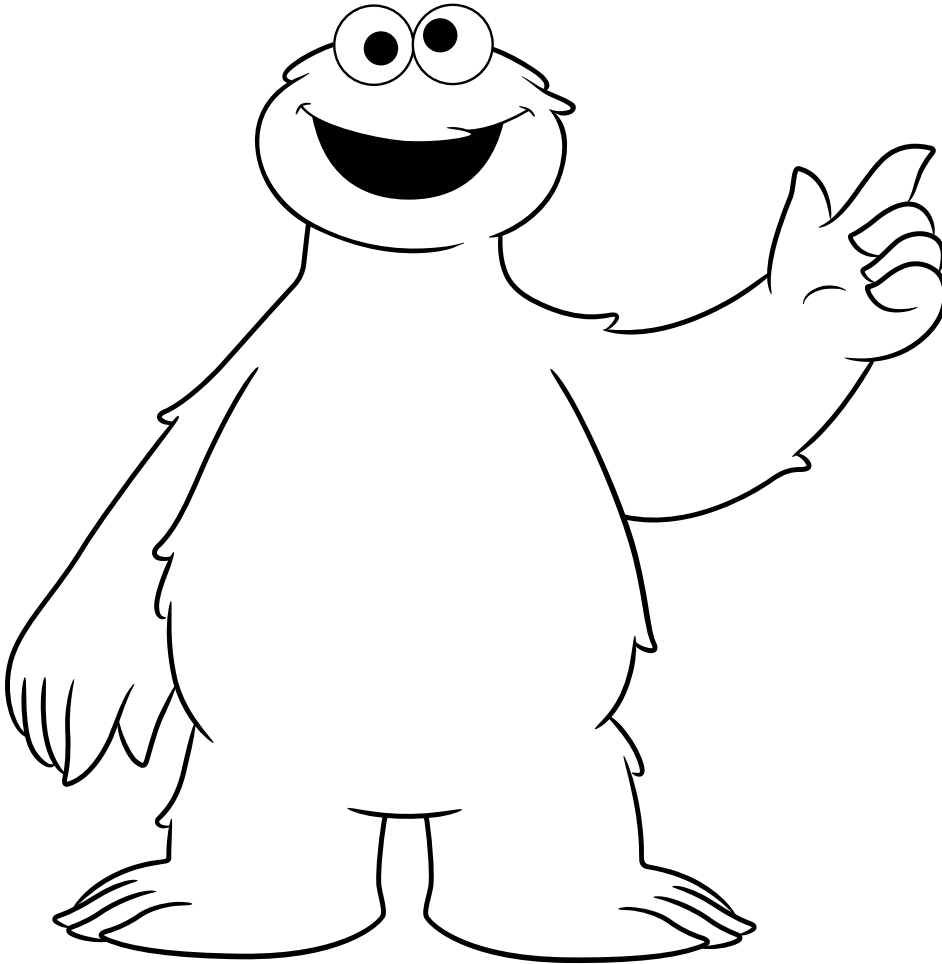
أنشطة للأطفال

النشاط الأول: الاحتفال بالمعاملة اللطيفة

يمكنك أن تعرض على طفلك كتاب [قوة الطيبة واللفف]، وهو كتاب يعرض بعض الأساليب السهلة التي تتيح لنا استخدام حواسنا وأعضاء أجسامنا لتكون لطفاء مع الآخرين ونلاحظ السلوك اللطيف في مجتمعنا.

بعد قراءة هذا الكتاب اطلب منه استخدام حواسه وأعضاء جسمه للعثور على أفعال تدلّ على اللطف تجاه الآخرين. يمكنك استخدام أمثلة من الكتاب أو أي أفكار جديدة تبتكرها أنت وطفلك، ويمكن أن تستفيد أيضًا من الأمثلة التالية:

- **حاسة اللمس:** احتضان أحد أفراد العائلة بقوة.
- **حاسة البصر:** مشاهدة صديق يتصرف بلطف.
- **حاسة الذوق:** تحضير وجبة طعام لذيذة ومشاركتها مع أحد.
- **اللسان:** استخدام كلمات لطيفة تعلمتها من أحد الأصدقاء.
- **السمع:** الاستماع إلى الكلمات اللطيفة التي يرددها الآخرون.



القصة القصيرة: قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ

قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ



هَلْ تَعْلَمُ أَنَّنَا جَمِيعًا لَدَيْنَا قُوَّةٌ عَظْمَى؟ هذه القوة هي قوة الطيبة واللفظ. دَعُونَا نَرَكِّفُ نِسْتَحْدِمُ أَصْدِقَاءَ "أَهْلًا سَمْسِم" قُوَّة الطيبة واللفظ الْخَارِقَةَ.



نِسْتَحْدِمُ كَغَكِّي فَمَهُ، لِيَقُولَ كَلِمَاتٍ لَطِيفَةً وَطَيِّبَةً.
"أَنَا أَحِبُّ الْأَلْوَانَ الَّتِي اسْتَحْدَمْتُهَا فِي الرَّسْمِ."
يقدم بعض الثناء لِلْمُو.



■ القصص القصيرة: قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ

كَلِمَاتُ كَغِيّ اللُّطِيفَةُ تُجْعَلُ الْمُو يَنْتَسِمُ. عِنْدَمَا
يَنْتَسِمُ الْمُو، يَنْتَسِمُ كَغِيّ! الْإِتْسَامَةُ تُجْعَلُ قَوَاهِ
الْخَارِقَةُ أَقْوَى.

هَذِهِ هِيَ قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ!



يَسْتَخْدِمُ جَادُ أَذُنَيْهِ لِلاِسْتِمَاعِ. يَسْتَمِعُ إِلَى بَسْمَةِ
وَهِيَ تَخْكِي قِصَّةَ مُضْحَكَةٍ.

يَنْتَظِرُ دَوْرَهُ فِي الْكَلَامِ. يَشْعُرُ الْأَصْدِقَاءُ بِالْحُبِّ
عِنْدَمَا نَسْتَمِعُ إِلَيْهِمْ.

هَذِهِ هِيَ قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ!



تَسْتَخْدِمُ بَسْمَةُ أَنْفَها لِشَمِّ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تُجْعَلُهَا
تَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ.

تُشَارِكُ بَسْمَةَ بَعْضَ رَوَائِجِهَا الْمُفَضَّلَةِ مَعَ جَادِ.
الآن جَادُ يَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ أَيْضًا.

هَذِهِ هِيَ قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ!



■ القصص القصيرة: قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ

تَسْتَخْدِمُ "راية" عَيْنَيْهَا لِلْبَحْثِ عَنْ كَيْفِيَّةِ تَعَامُلِ
الْآخَرِينَ بِاللُّطْفِ.

إِنهَا تَرَى كَيْفَ أَنْ قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ تَجْعَلُ
النَّاسَ يَشْعُرُونَ بِالرَّضَا عَنْ أَنْفُسِهِمْ.



تَحْضُلُ "راية" عَلَى أَفْكَارٍ يُمَكِّنُهَا مِنْ خِلَالِهَا أَنْ
تَكُونَ طَيِّبَةً وَلَطِيفَةً أَيْضًا.

عِنْدَمَا تُسَاعِدُ الْآخَرِينَ عَلَى الشُّعُورِ بِالرَّضَا عَنْ
أَنْفُسِهِمْ، فَإِنَّهَا تَشْعُرُ بِالرَّضَا عَنْ نَفْسِهَا أَيْضًا!
هَذِهِ هِيَ قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ!



يَسْتَخْدِمُ إِلْمُو يَدَيْهِ لِمُسَاعَدَةِ الطَّيْبَةِ.

قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ تُسَاعِدُ النَّبَاتَاتِ وَتُسَاعِدُ
كُلَّ شَيْءٍ.

نَعَمْ، إِنَّا قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ!



القصة القصيرة: قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ

إِلْمُو وَعَائِلَتُهُ يُسَاعِدُونَ بَعْضَهُمُ الْبَعْضَ فِي الْمَنْزِلِ.
إِلْمُو يُسَاعِدُ وَالِدَتَهُ وَوَالِدَتَهُ فِي تَرْتِيبِ الْخُضَارِ
وَالْفَوَاكِهِ.

إِلْمُو لَاحِظٌ أَنَّ هَذَا يَجْعَلُهُمَا سَعِيدَيْنِ. وَهَذَا يَجْعَلُ
إِلْمُو سَعِيدًا أَيْضًا.
هَذِهِ هِيَ قُوَّة الطَّيْبَةِ وَاللُّطْفِ!



يُمْكِنُكَ أَنْ تَكُونَ بَطَلًا خَارِقًا أَيْضًا.
لَدَيْكَ الْقُدْرَةُ عَلَى أَنْ تَكُونَ طَيِّبًا وَلَطِيفًا.
يُمْكِنُكَ أَنْ تَنْقِذَ الْمَوْقِفَ.



كَيْفَ سَتَكُونُ طَيِّبًا وَلَطِيفًا الْيَوْمَ؟
اسْتَمِعْ إِلَى صَدِيقِ.
ابْحَثْ عَنْ أَفْعَالٍ طَيِّبَةٍ مِنْ حَوْلِكَ.
قَدِّمِ الْمُسَاعَدَةَ.
شَارِكِ الْأَصْدِقَاءَ وَالْعَائِلَةَ.
قُلْ شَيْئًا لَطِيفًا.



أنشطة للأطفال

النشاط الثاني: أنا قوي، أستطيع أن أتعامل مع التغيير

يسعى هذا النشاط إلى اكتشاف التغييرات الإيجابية والطبيعية التي يلاحظها الأطفال في العالم من حولهم، وربطها بالتغييرات التي تعرضوا لها بأنفسهم، وهذا يساعدهم على بناء الثقة بأنفسهم لمواجهة التحديات الجديدة، حسب الخطوات التالية:

1. تحدث معهم عن التغييرات الطبيعية التي نشهدها باستمرار واربطها بعد ذلك بفكرة الصمود والقدرة على التطور والنمو.
 2. قل: نحن نرى التغييرات تحدث حولنا كل يوم، وسأقول لكم بعض الأمثلة: تتحول عتمة الليل إلى ضوء ويأتي النهار لنفرح برؤية كل شيء ونمارس نشاطاتنا التي نحبها، كما أن الفصول في السنة تتغير وهذا يؤدي إلى تغير أنواع الفواكه والخضار التي نتناولها طوال العام.
 3. توقف قليلاً ثم قل: هل يمكن لأحد أن يعطيني مثالاً على تغييرات أخرى تحدث في البيئة المحيطة بنا؟ قد يجيب الأطفال عن تغير حالة الأشجار أو عن التغييرات الجسدية التي تحصل أثناء نمو الطفل، والتغييرات التي تحصل للطيور والحيوانات أثناء النمو.
 4. قل للأطفال: تكون التغييرات صعبة أحياناً، لكننا نملك القوة للنمو وسط هذه التغييرات، تمامًا كما يملك العصفور القوة ليخرج من البيضة ويكبر ويواصل الحياة.
 5. اعط طفلك ورقة وساعده ليرسم يده.
 6. اطلب منه أن يفكر بخمسة تغييرات تعرض لها.
 7. اطلب منه أن يرسم أو يكتب كل واحد من هذه التغييرات على إصبع من الأصابع.
 8. أخبره كم أنت فخور به لأنه يكبر ويتمتع بالقوة اللازمة لتحمل هذه التغييرات والتعامل معها.
- ملاحظة:** إن كان طفلك صغيراً ولا يعرف الكتابة أو الرسم قم بذلك نيابة عنه أو ساعده في ذلك.



5. التعامل مع صعوبة الاستقرار في مكان جديد

الصدمة هي عبارة عن استجابات الطفل الجسدية والعاطفية تجاه الأحداث التي قد تهدّد حياته أو صحته الجسدية أو العاطفية أو شخصًا مهمًا للغاية بالنسبة إليه. قد تدوم تأثيرات الصدمة لفترة طويلة ولكن يمكن للكبار الموثوقين حول الطفل والذين يحبون الطفل ويهتمون به أن يساعدوا الطفل على التعافي.

إليك بعض الأفكار التي تستطيع أن تستخدمها وأن تعلمها لأطفالك، للتعامل مع الأوضاع الصعبة أو المسببة للصدمة، حيث ستجد استراتيجيات وأساليب تساعد في تحسين شعورهم، وتساعدهم في التخفيف من الآثار السلبية للصدمة.

يمكن تطبيق العديد من هذه الاستراتيجيات في أي مكان وزمان. ولكن قد تحتاج إلى أن تجربها لمعرفة أيها تناسب وضع طفلك. تذكّر أن الأشخاص ليسوا متشابهين والأطفال كذلك ليسوا متشابهين، فما يساعدك لتشعر بحال أفضل ليس بالضرورة هو نفسه ما يساعد طفلك، وما يساعد أحد أطفالك ليس بالضرورة هو نفسه ما يساعد طفلك الآخر.



💡 تذكّر جيدًا

السلامة والأمان والشعور بالراحة هي الأولوية دائمًا. ركز اهتمامك أولاً على أن تشعر أنت وأطفالك بالأمان والطمأنينة. قد تكون بحاجة إلى نفس عميق وطويل (وأحياناً، هذا كل ما بوسعك فعله). وإذا كنت لا تزال متوتراً، يمكنك أن تأخذ الوقت الذي تحتاجه للهدوء وأن تواصل القراءة عندما تصبح جاهزاً.

تمرين مخصص لمقدمي الرعاية: تطبيق استراتيجيات الراحة

حين ينشغل دماغنا بمشاعر كبيرة مثل الخوف أو القلق أو الغضب، يمكن لبعض الطرق البسيطة والأنشطة أن تساعد في مثل هذه الحالة. مارس هذه الاستراتيجيات مع الأطفال الصغار، ولا تنس أنها تنفع أيضًا مع الأطفال الكبار والبالغين، ومن ثم تحدثوا معًا عن أساليب أخرى تشعركم بالهدوء والراحة والأمان.

التنفس

يساهم التركيز على التنفس في إعادتنا إلى اللحظة الحاضرة، وهو تمرين يمكن القيام به في أي زمان وأي مكان. خذ نفسًا عميقًا 3 مرات، بحيث يدخل الهواء ببطء من أنفك ويخرج ببطء من فمك، واشعر ببطنك يعلو وينخفض.

تحريك الجسم

أحيانًا تكون مشاعرنا أكبر من أن تصفها الكلمات. لذا شجّع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم بواسطة حركات جسمهم. يمكنهم على سبيل المثال القفز أو الوثب عاليًا أو الضغط على كرة صلبة أو الجري بسرعة فائقة أو الرقص على أغنية حماسية.

التعبير عن المشاعر بالرسم

يمكن للأطفال التعبير عن مشاعرهم من خلال الفن. يمكنك مثلًا أن تطلب منهم أن يختاروا اللون الذي يعبر عن مشاعرهم الحالية، أو أن تطلب منهم أن يرسموا ما يشعرون به، أو ما يجعلهم غاضبين أو سعداء. ساعدهم على اكتشاف مشاعرهم من خلال الأسئلة، فهي تساعد الأطفال على التعرف إلى أحاسيسهم بشكل أفضل وتسهّل عليهم التعبير.

تدوين اليوميات

قدّم للأطفال دفتر ملاحظات أو أوراقًا ليكتبوا أو يرسموا ما يريدونه، أو ما حصل خلال اليوم أو قصة أو قصيدة قاموا بتأليفها، فالكتابة تساعدهم على ترتيب أفكارهم واستيعاب المعلومات الجديدة. وإذا لم يكن الأطفال قد بلغوا بعد مرحلة الكتابة، يمكنهم إطلاعك على أفكارهم وتقوم أنت بتدوينها.

الاحتفاظ بشيء يبعث على الراحة:

يشعر الأطفال بالأمان إذا احتفظوا بغرض مألوف لديهم، فهذا يساعدهم للتكيف مع التغييرات، كبطانية أو قطعة ملابس بألوانهم المفضلة، أو دمية محشوة على شكل حيوان.



في الصفحة التالية: نشاط للأطفال

أنشطة للأطفال

النشاط الأول: مقياس المشاعر

الصورة أدناه تساعد طفلك على تسمية المشاعر المختلفة والتفريق بينها. يمكنكما أن تلعبا معًا لعبة تقليد المشاعر أمام المرآة ويمكنك كذلك دمج هذه اللعبة مع أنشطة مسلية أخرى، مثلًا:

- أطلب من الطفل أن ينظر إلى صورة [لوحة المشاعر] ويقلّد الوجوه التي فيها واحدًا تلو الآخر، بينما ينظر إلى نفسه في المرآة.
- قم بتسمية كل شعور على حدة حين يقلّد طفلك ومن ثم اطلب منه أن يكرر تسمية هذا الشعور.
- اطلب منه أن يذكر سببًا قد يؤدي للشعور بأي من هذه المشاعر.
- اعكس اللعبة، قلّد أنت الصور واطلب من طفلك أن يحدد اسم الشعور.
- سمّ شعورًا واطلب من طفلك أن يمثله دون النظر إلى الصورة.
- اطلب من طفلك أن يختار الشعور الذي يشعر به الآن ويحدد إلى أي درجة يشعر به.
- إذا كان لديك أكثر من طفل واحد، اطلب منهم أن يلعبوا هذه اللعبة معًا.



النشاط الثاني: الاستعانة بالجسم للتنفيس عن المشاعر

في هذا النشاط، ستقوم بتمرين بسيط يُظهر للأطفال طرقًا مختلفة لاستخدام أجسامهم تساعد في يهدؤوا ويتحكموا بالمشاعر الصعبة التي يشعرون بها. ومن خلال هذا النشاط، سيتعلم الأطفال بعض الحركات الجسدية التي ستساعدهم في يهدؤوا ويتحكموا بمشاعرهم من جهة، ويحركوا أجسامهم ويصغون إلى التعليمات ويتابعون التمرين من جهة أخرى. وأنت تغي، استخدم يديك لتصفق واضرب الأرض برجليك بضربات بسيطة لتخلق إيقاعًا للحركة التي تقوم بها.

قل: "عندما أكون حزينًا، يساعدني تحريك جسدي للتعبير عن حزني" ثم قم بتحريك جسديك.



قل: "عندما أكون غاضبًا، يساعدني ضرب الأرض بقدمي للتعبير عن غضبي" ثم اضرب رجلك بالأرض.



قل: "عندما أكون حزينًا، يساعدني رسم تعابير الحزن على وجهي للتعبير عن حزني" ثم قلد تعابير حزن على وجهك.



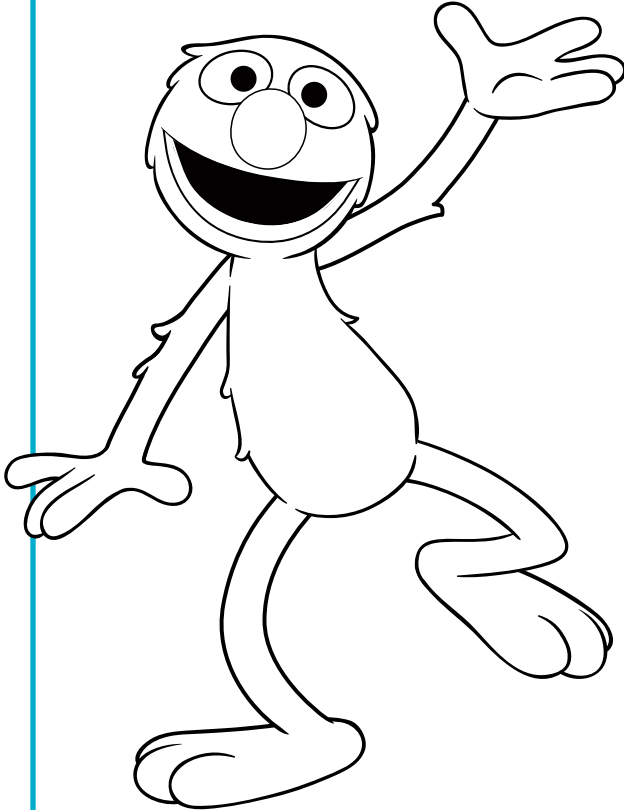
قل: "عندما أكون حزينًا، يساعدني البكاء للتعبير عن حزني" ثم مد ذراعيك وأشر بأصابعك إلى عينيك، في إشارة إلى دموع العيون.

قل: "عندما أكون حزينًا، يساعدني التنفس العميق لتحسين شعوري" ثم خذ نفسًا عميقًا عبر أنفك وضع يديك على بطنك، واخرج الهواء عبر فمك، وكرر العملية 3 مرات.

قل: "عندما أكون حزينًا، يساعدني العناق اللطيف لتحسين شعوري" احتضن نفسك بذراعيك ليطالا ظهرك وشد بقوة وعينيك مغلقتين.

قل: "عندما أكون غاضبًا، يساعدني الحديث بصوت عالٍ للتعبير عن غضبي" ثم ردد بكلمات [أنا غاضب] بصوت عالٍ من فمك وكأنك تصرخ.

في نهاية النشاط، اسأل طفلك بماذا شعر. هل لا يزال يشعر بدرجة الحزن أو الغضب نفسها قبل التمرين وبعده؟



6. الشعور بالانتماء

الانتقال إلى مكان جديد ليس سهلاً أبداً، كما أنه سيكون حافلاً بالتغيرات. وقد تبقى أنت وعائلتك في حالة من الارتباك وعدم الاستقرار لفترة طويلة، وقد يكون منزلكم عبارة عن غرفة أو خيمة لبعض الوقت أو ربما تنتقلون باستمرار من مكان إلى آخر.

فعندما تسير في طريق مجهول، من المفيد لك أن تركز على الأمور التي يمكنك التحكم بها مثل الحرص على أن يشعر جميع أفراد عائلتك بالأمان والتقدير وأن يثقوا بقدراتهم ويثقون بك. صحيح أن المسألة قد تستغرق بعض الوقت، لكنك بالتأكيد أنت وعائلتك ستجدون أشخاصاً يهّبون للقائكم ودعمكم ومصادقتكم ضمن المكان المؤقت الجديد الذي انتقلتم إليه.

نقدم لك هنا مجموعة من الأفكار تساعدك على تعزيز حسّ التآزر والاتحاد والفضول والثقة بين أفراد عائلتك.



تذكر جيداً

السلامة والأمان والشعور بالراحة هي الأولوية دائماً. ركز اهتمامك أولاً على أن تشعر أنت وأطفالك بالأمان والطمأنينة. قد تكون بحاجة إلى نفس عميق وطويل (وأحياناً، هذا كل ما بوسعك فعله). وإذا كنت لا تزال متوتراً، يمكنك أن تأخذ الوقت الذي تحتاجه للهدوء وأن تواصل القراءة عندما تصبح جاهزاً.

تمرين مخصص لمقدمي الرعاية: الانتقال لمكان جديد والتواصل مع الآخرين

ستحتاج حتمًا إلى بعض الوقت لتتعامل مع الانتقال إلى المكان الجديد المؤقت، لكن بإمكانك اتخاذ بعض الخطوات البسيطة لتسهيل الأمر على الأطفال، وسنعرض عليك بعض الأفكار المفيدة:

- رتب أمورك قبل الخروج للتعرف إلى من حولك. افعل كل ما بوسعك ليكون هذا المكان المؤقت مريحًا للأطفال.
- شجع أطفالك على مساعدتك في اختيار الأمكنة المناسبة لوضع الأغراض المميّزة بالنسبة إليهم.
- حافظ على روتين عائلي أو ابتكر تقاليد جديدة للاحتفال بوجودكم معًا في هذا المكان المؤقت. مثلاً بينما تتناولون طعام العشاء، تحدثوا كلٌّ بدوره عن اللحظات الجيدة التي عشتوها خلال اليوم.
- ردّد على مسامع أطفالك دائماً أن عائلتك هي فريق واحد ولكل فرد دور مميّز في الفريق، وأخبرهم كيف يمكنهم مساعدة بعضهم البعض كل يوم.
- تحلّ بالصبر إذا كان أطفالك حزينين أو يتصرّفون بطريقة غير اعتيادية، فقد تلاحظ مثلاً تعلّقهم بك بشكل غير اعتيادي أو رفضهم الخلود إلى النوم. فمع مرور الوقت، وبفضل حبك ودعمك لهم، سيتعلّمون كيف يتعاملون بشكل أفضل مع البيئة الجديدة التي انتقلوا إليها بشكل مؤقت.
- علّم أطفالك كيف يعترفون عن أنفسهم ويتخاطبون مع الأطفال الآخرين ضمن المكان المؤقت الجديد. قل: مرحباً أنا اسمي فلان، وأنت ما اسمك؟
- شجّع طفلك على التحدث بثقة والتحلي بالصبر تجاه الآخرين وأخبره أن الآخرين قد يسألونه عن اسمه عدة مرات، أو أنه قد يضطر إلى تصحيح طريقة لفظ اسمه أو تذكير الآخرين باسمه مرارًا.



- طمئنّه إلى أنه من الطبيعي أن يشعر بالتوتر، لكن المهم ألا نستسلم وأن نحاول مجدداً.
- لا تنس أنك قدوة لأطفالك. فعندما تتواصل مع الآخرين سواء لطلب المساعدة أو لإلقاء التحية فحسب، فإنك تقدّم لأطفالك مثلاً عن الإصرار والتفاؤل والمثابرة.

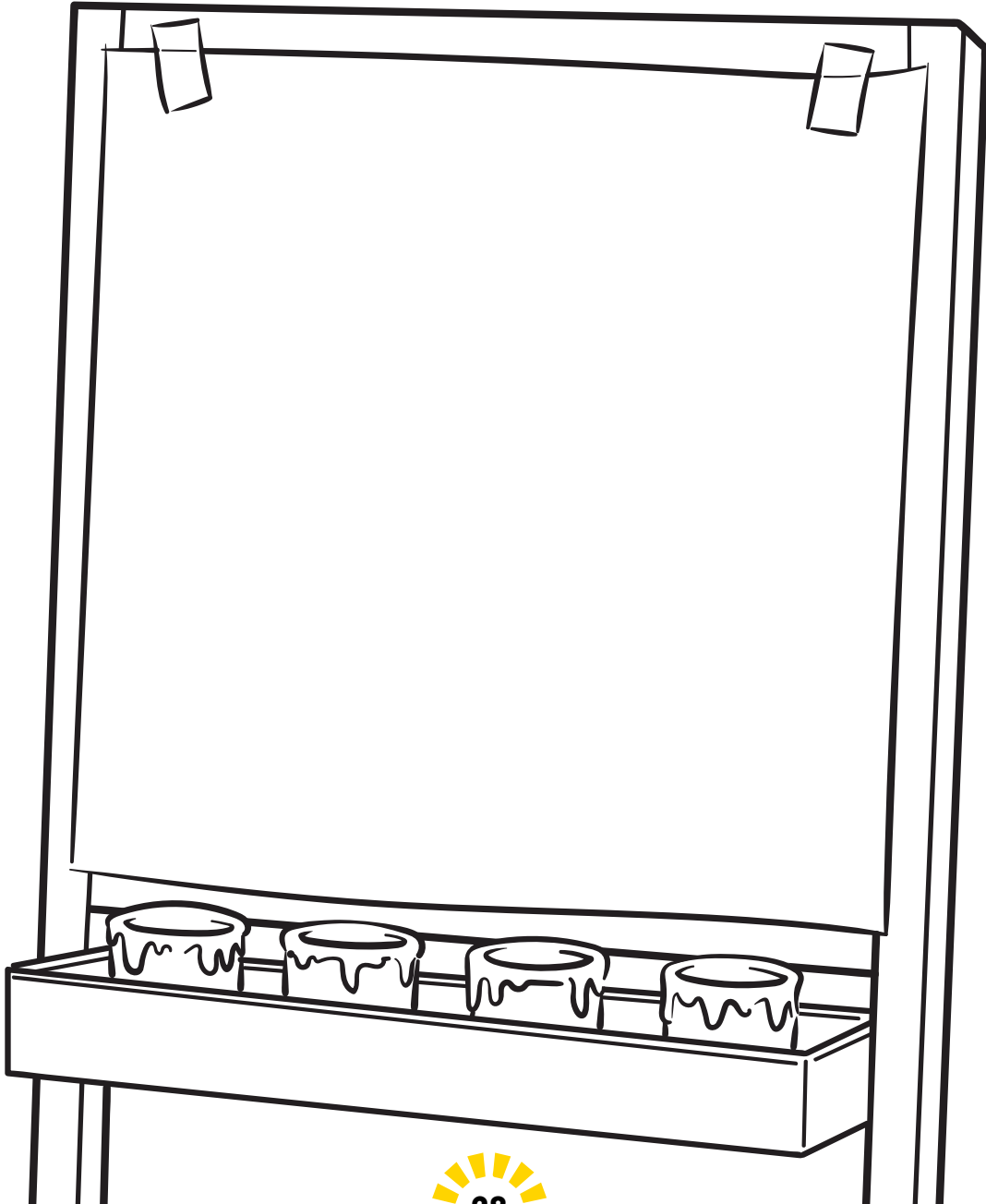
✍ في الصفحة التالية: نشاط للأطفال

أنشطة للأطفال

النشاط الأول: كتاب عن المنزل الجديد

في كتاب "أين الأحجار" يعيد جاد صنع نافورة المياه، التي كانت جدّته تحبّها في منزلهم السابق قبل انتقالهم إلى هذا المكان الجديد الذي يسكنونه حاليًا. فعندما نتذكّر الأماكن أو الأشياء التي نحبّها من منازلنا السابقة ونقوم بأي نشاط لتخليد هذه الذكرى في منازلنا الجديدة المؤقتة فإن ذلك قد يشعّرنا بالراحة.

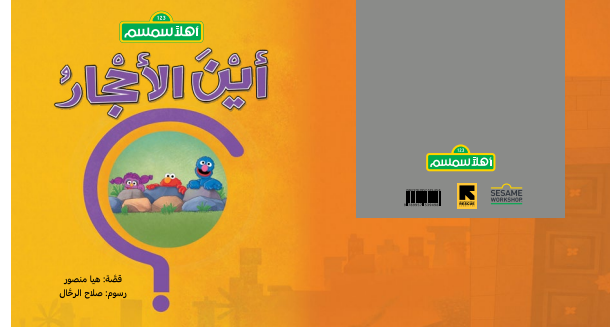
- ساعد طفلك ليصنع كتابًا أو يروي قصة عن المكان الذي أتى منه والمكان المؤقت الذي يقيم فيه الآن.
- شجّع طفلك ليرسم واحدًا من ثلاثة أشياء يحبّها من منزله أو مجتمعه السابق وبضعة أشياء أخرى يحبّها في مكان الإقامة المؤقت.



القصة القصيرة: أين الأخجار؟

أين الأخجار؟

قصة: هيا منصور
رسوم: صلاح الرخايل



يُحِبُّ جَادٌ أَنْ يَلْعَبَ مَعَ جِرَانِهِ وَأَصْدِقَائِهِ الْجُدِّ.
يَلْعَبُونَ كُرَةَ الْقَدَمِ. يَتَسَابَقُونَ فِي زُكُوبِ الدَّرَاجَاتِ.
يَغْزِفُونَ الْمَوْسِيقَا وَيُعْثُّونَ.



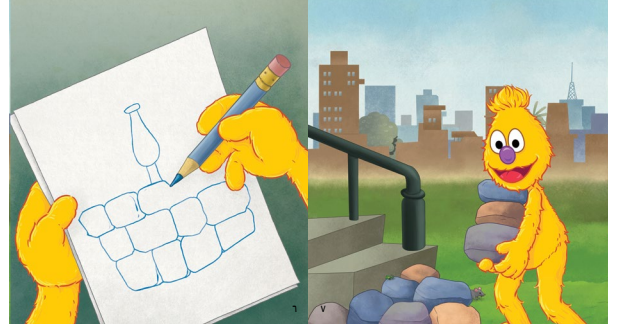
فَكَرَّ جَادٌ وَقَالَ: "أَفْهَمْكِ. أَحِبَّائِي أَشْعُرُ بِذَلِكَ
أَيْضًا". أَرَادَ جَادٌ أَنْ تَكُونَ تَيْتَا نُورَ سَعِيدَةً. فَقَرَّ
وَقَالَ: "عِنْدِي فِكْرَةٌ!".

تَجْلِسُ تَيْتَا نُورَ هَادِيَةً تَحِيكُ قُبْعَةً مِنَ الصُّوفِ،
ثُمَّ تَنْظُرُ إِلَى جَادٍ قَائِلَةً: "أَه... كَمْ أَشْتَأُقِي إِلَى دَارِنَا
الْقَدِيمَةِ! أَشْتَأُقِي إِلَى سَمَاعِ خَرِيرِ مِيَاهِ بَحْرَتِنَا
الزَّرْقَاءِ، وَإِلَى صَحْكِنَا وَأَحَادِيثِنَا وَنَحْنُ نَجْلِسُ
حَوْلَهَا. مَا أَجْمَلَ تِلْكَ الْأَوْقَاتِ!".



■ القصص القصيرة: أين الأخجار؟

وَجَدَ جَادُ وَرَقَةً بَيْضَاءَ، وَبَدَأَ يَرَسُمُ الْبُخْرَةَ الرَّزْقَاءَ.
ثُمَّ كَتَبَ قَائِمَةً بِمَا يَخْتِاجُ إِلَيْهِ لِلْبِنَاءِ. فِي الْيَوْمِ
التَّالِي، خَرَجَ جَادُ بِأَكْبَرَا بَخْتًا عَنْ أَخْجَارٍ كُرْوَبَةٍ
السَّكِّلِ. وَنَجَحَ فِي جَمْعِ عَشْرَةِ أَخْجَارٍ، وَصَعَهَا عِنْدَ
مَدْخَلِ الدَّارِ.



اسْتَعْرَبَتْ تَيْتَا نُورٌ مِنْ وُجُودِ الْأَخْجَارِ عِنْدَ مَدْخَلِ
دَارِهَا الصَّغِيرِ، وَتَسَاءَلَتْ: "جَادُ مَشْغُولٌ مِنْ أَوَّلِ
النَّهَارِ. نُرَى لِمَاذَا يَجْمَعُ كُلَّ هَذِهِ الْأَخْجَارِ؟ مَاذَا
سَيَفْعَلُ بِهَا؟".



بَعْدَ سَاعَاتٍ عِنْدَمَا عَادَ جَادُ وَعَدَّ الْأَخْجَارَ، وَجَدَهَا
سَبْعَةً فَقَطْ، وَقَالَ مُسْتَعْرِبًا: "أَيْنَ الْأَخْجَارُ؟ أَيْنَ
الْأَخْجَارُ؟".

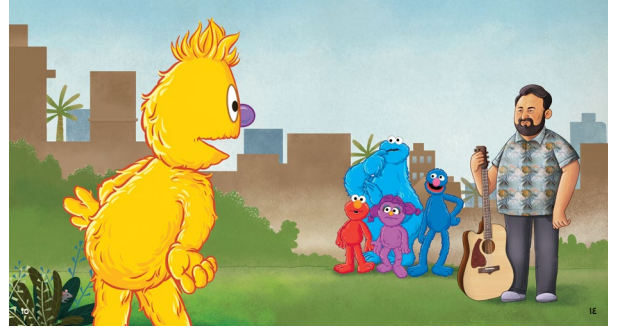


القصة القصيرة: أين الأخجار؟

عاد جادٌ إلى الدَّارِ وأخبرَ تينا نور: "تعالِي وانظري.
هناك من أخذ ثلاثةً من أخجاري" خرجت تينا نور
معه، لكنَّها لم تجد أبا منها! شغَرَ جادٌ بالإخباط،
وقال مرَّةً أخرى: "أين الأخجار؟ أين الأخجار؟".



نادى جادٌ أصدقاءه، فجاءوا جميعًا. قال هادي:
"ما بك يا جاد؟" فردَّ جادٌ: "أنا أشغُر بالإخباط".
قال هادي: "قد نشغُر كلُّنا بالإخباط أحيانًا، يا
جاد، تنفِّسْ بعمق، وعدَّ إلى العشرة، ثمَّ أخبرني
بالقصة".



١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠
بعد ذلك هدأ جاد وقال: "لقد جمعت عشرة
أخجار، لكنَّها اختفت. هل طارت في السَّماء أم
تبَحَّرت في الأَجواء أم ليست طايفة الإخفاء؟".



■ القصص القصيرة: أين الأحجار؟

تَقَدَّمَ كَغَكِي بِحَيَاءٍ وَقَالَ: "تَخُنُّ أَسْفُونَ يَا جَاد. أَنَا وَغَزْغُورُ وَخَشُونُ كُنَّا نُرِيدُ أَنْ نَلْعَبَ لُغْبَةً "الأحجار السبعة"، وَكَانَ يَنْقُصُنَا خَمْسَةٌ، فَأَخَذْنَا مِنَ الْكُومَةِ لَمْ نَكُنْ نَعْلَمُ أَنَّ لَدَيْكَ فِكْرَةٌ نُنْقِذُهَا بِهِذِهِ الْأَحْجَارِ". قَالَ إِلْمُو: "وَأَنَا أَسِفُّ أُبْصَا. لَقَدْ وَصَفْتُ خَجَرَيْنِ حَوْلَ نَبْتَةِ الْيَاسْمِينِ لِأَسِيدَهَا".

قَالَتْ بِسْمَةُ: "أَنَا أَسِفَّةٌ يَا جَاد. لَقَدْ أَخَذْتُ ثَلَاثَةَ أَحْجَارٍ وَرَسَمْتُ عَلَيْهَا بِأَلْوَانٍ زَاهِيَةٍ، لِأُرَينَ بِهَا عُرْفَتِي".



وَأَخْبَرَهُمْ جَادُ بِفِكْرَةٍ بِنَاءِ بَحْرَةٍ زَرْقَاءَ، مِثْلَ الَّتِي كَانَتْ فِي دَارِهِمُ الْقَدِيمَةِ لِيُسْعِدَ تِينَا نُورَ. نَظَرُوا جَمِيعًا بَغْضُهُمْ إِلَى بَغْضٍ، وَغَادَرُوا الْمَكَانَ وَاجِدًا قَوَاجِدًا. عَادَتْ بِسْمَةُ مَعَ ثَلَاثَةِ أَحْجَارٍ، كَمَا عَادَ غَزْغُورُ وَكَغَكِي وَخَشُونُ بِخَمْسَةِ أَحْجَارٍ. وَحِينَمَا أَرَادَ إِلْمُو أَنْ يُخْضِرَ الْخَجَرَيْنِ، قَالَ لَهُ جَادُ بِخَنَانٍ: "لَا يَا إِلْمُو. لَا أُرِيدُ لِنَبْتَتِكَ أَنْ تَسْقُطَ".

قَالَ جَادُ: "أَفْكَارُكُمْ جَيِّدَةٌ، تَمَامًا مِثْلَ فِكْرَتِي".



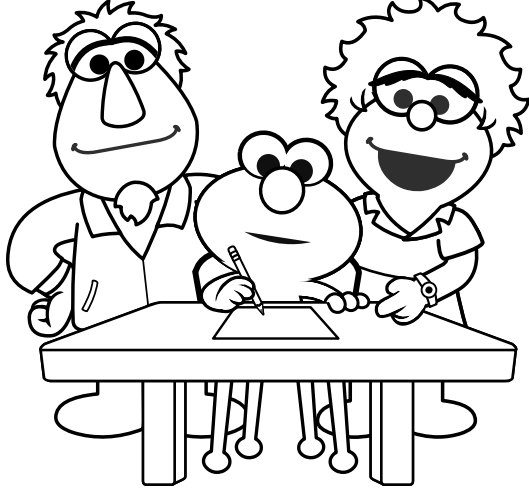
مَعًا وَجَدَ الْأَطْفَالُ أَحْجَارًا أَكْثَرَ، وَبَنَوْا الْبَحْرَةَ الزَّرْقَاءَ الْجَمِيلَةَ، ثُمَّ دَعَا الْأَصْدِقَاءَ إِلَى التَّجْمُّعِ حَوْلَهَا، حِينَمَا امْتَلَأَتِ الْبَحْرَةُ بِالْمَاءِ، نَادَى جَادُ: "تِينَا نُورَ، تَعَالِي! عِنْدِي مُفَاجَأَةٌ لَكَ".



أنشطة للأطفال

النشاط الثاني: يد الأمل

يساعد هذا النشاط على تذكير الأطفال أنه حتى وهم يشعرون بالخوف، لديهم تجارب جيدة وأشخاص يحبونهم في حياتهم ليتطلعوا إليهم:



- اطلب من الأطفال أن يرسموا يدهم على ورقة.
- اطلب منهم أن يكتبوا على كل إصبع شيئاً من الآمال التي يتطلعون إليها أو أن يرسموها.
- يمكنك الكتابة نيابة عنهم في حال لم يتمكنوا من الكتابة.
- ابدأ بأشياء صغيرة، على سبيل المثال: إقامة صداقات جديدة أو إعداد طبقهم المفضل مع أحد أفراد العائلة.

مجموعة من الفيديوهات التي تساعد الأطفال ومقدمي الرعاية أثناء الأزمات والظروف الصعبة:

▶ انقطعت الكهرباء في منزل إلمو

بعد حدث صادم ومؤلم، قد يشعر الأطفال بمشاعر كبيرة وقوية، وخصوصًا عند انقطاع الكهرباء. انضموا إلى إلمو وهو يتعلم لعبة جديدة ومفيدة أثناء انقطاع التيار الكهربائي.

▶ التعامل مع الحزن

بعد حدث صادم ومؤلم، قد يشعر الأطفال بمشاعر كبيرة وقوية مثل الحزن والفقدان، وحتى تتمكن من مساعدة الأطفال للتعامل مع هذا الشعور، انضموا إلى إلمو لتشاهدوا كيف يتعامل مع استكشاف الذكريات الجميلة والتواصل مع الآخرين للتعبير عن المشاعر الكبيرة والقوية.

▶ المساعدة على الطريق

في الأوقات الصعبة، يمكن أن تشكل صفارات الإنذار وأصوات سيارات الإسعاف مصدرًا للقلق والخوف للأطفال، انضموا إلينا لتعرفوا بعض الطرق لتهدئة الأطفال عند سماع هذه الأصوات.

▶ التعامل مع المشاعر الكبيرة

قد يجد الأطفال صعوبة في التعامل مع المشاعر القوية خصوصًا بعد حدث صادم ومؤلم. انضموا إلى إلمو لتعرفوا كيف تعلم التواصل مع الآخرين للتعبير عن مشاعره أثناء التعامل مع الحزن والمشاعر الكبيرة والقوية.

▶ صنع صندوق الذكريات

من الطرق التي يمكن أن تساعد الأطفال في التعامل مع المشاعر الكبيرة والقوية بعد فقدان أشخاص يحبونهم هي صنع [صندوق ذكريات]. انضموا إلى إلمو وهو يتعلم كيف يحتفظ بالذكريات الجميلة عن عمه في صندوق الذكريات.

▶ شرح ما حدث

كيف يمكن أن تقدم الأخبار المؤلمة أو التي تحتوي على مشاعر قوية للأطفال بعد حدث صادم ومؤلم؟ وكيف تتعامل مع أسئلتهم حول ما حدث؟ انضموا إلى إلمو لتشاهدوا الحوار الذي دار بينه وبين والده ليساعده على تفهم الموقف والإجابة على أسئلته.

▶ أغنية معلوماتي الخاصة

في هذه الأغنية سيتعلم الأطفال ضرورة معرفة معلومات عن أنفسهم وحفظها لمساعدتهم على البقاء بأمان وسلام.



تعود ملكية ورخصة برنامجي «شارع سمسم» [Sesame Street] و«أهلاً سمسم» [Ahlam Simsim] وكافة الشخصيات والعلامات التجارية وعناصر التصميم المرتبطة بهما إلى «ورشة سمسم» [Sesame Workshop] © 2023 ورشة سمسم. جميع الحقوق محفوظة.