



الطفل وتحريره من ظلال الخوف الكبير الكبير



كتاب مصور
حول مساعدة الأهل والأطفال الذين ذاقوا
مرارة الحرب و التهجير





سوزانه شتاين



لجميع الأصدقاء القادمين من سوريا
وجميع الأسر القادمة من البلدان التي طحنتها الحروب



دليل صغير

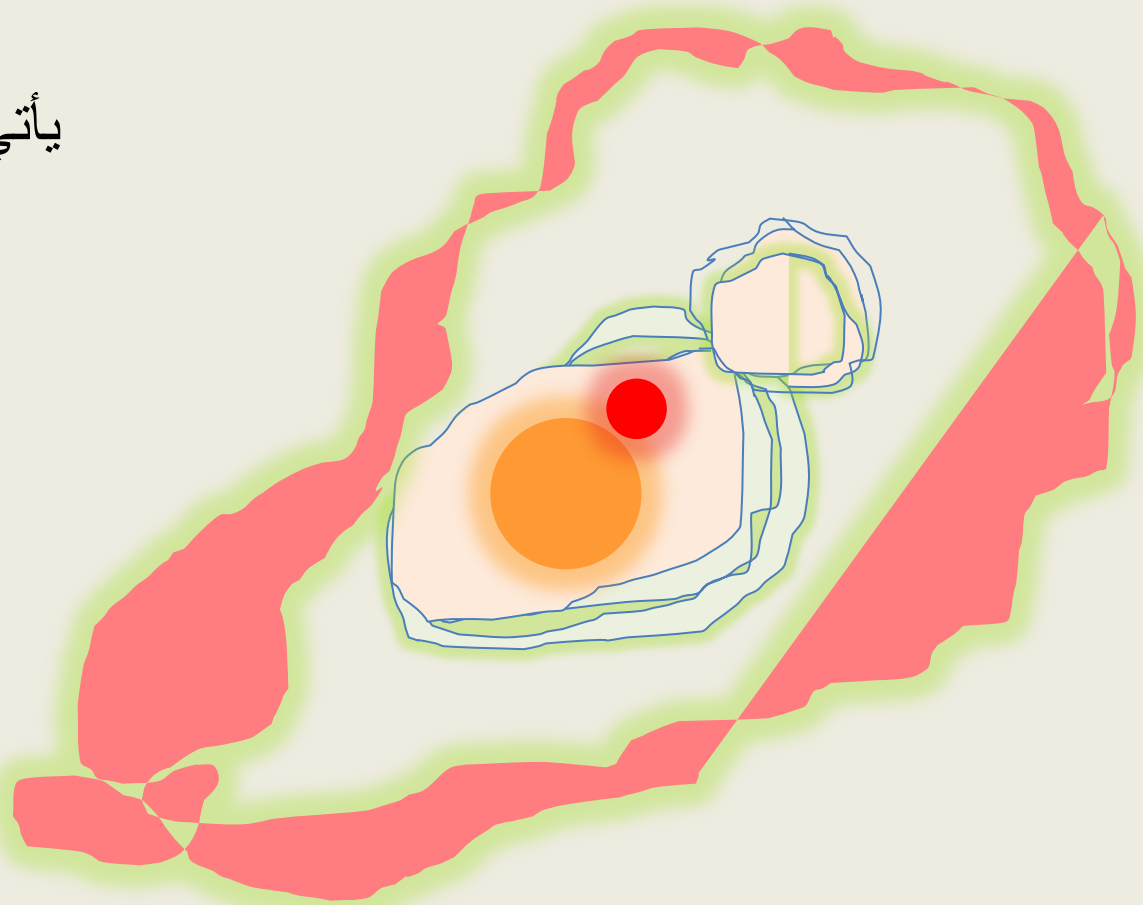
الصفحة ٤ - ٢٩	كتاب مصور من ٢٦ صورة	
الصفحة ٣٠ - ٣٧	مرفق ١ معلومات للوالدين	
الصفحة ٣٨ - ٤٣	مرفق ٢ أفكار للاطفال	
الصفحة ٤٤ - ٤٥	الناشر	

١

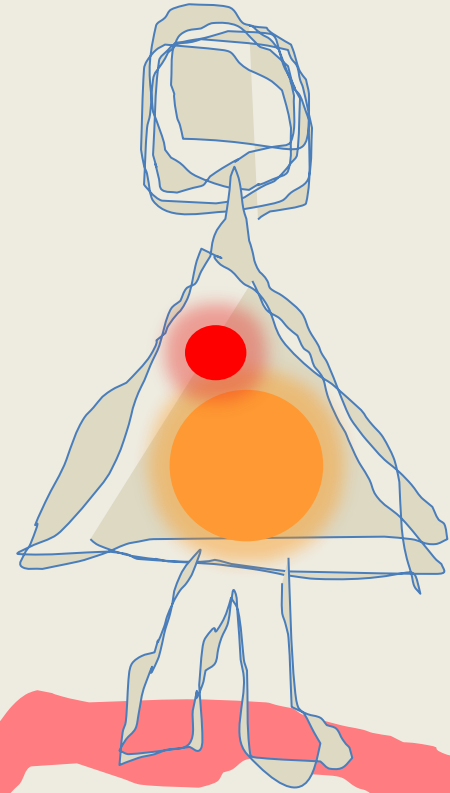
قدوم طفل إلى العالم



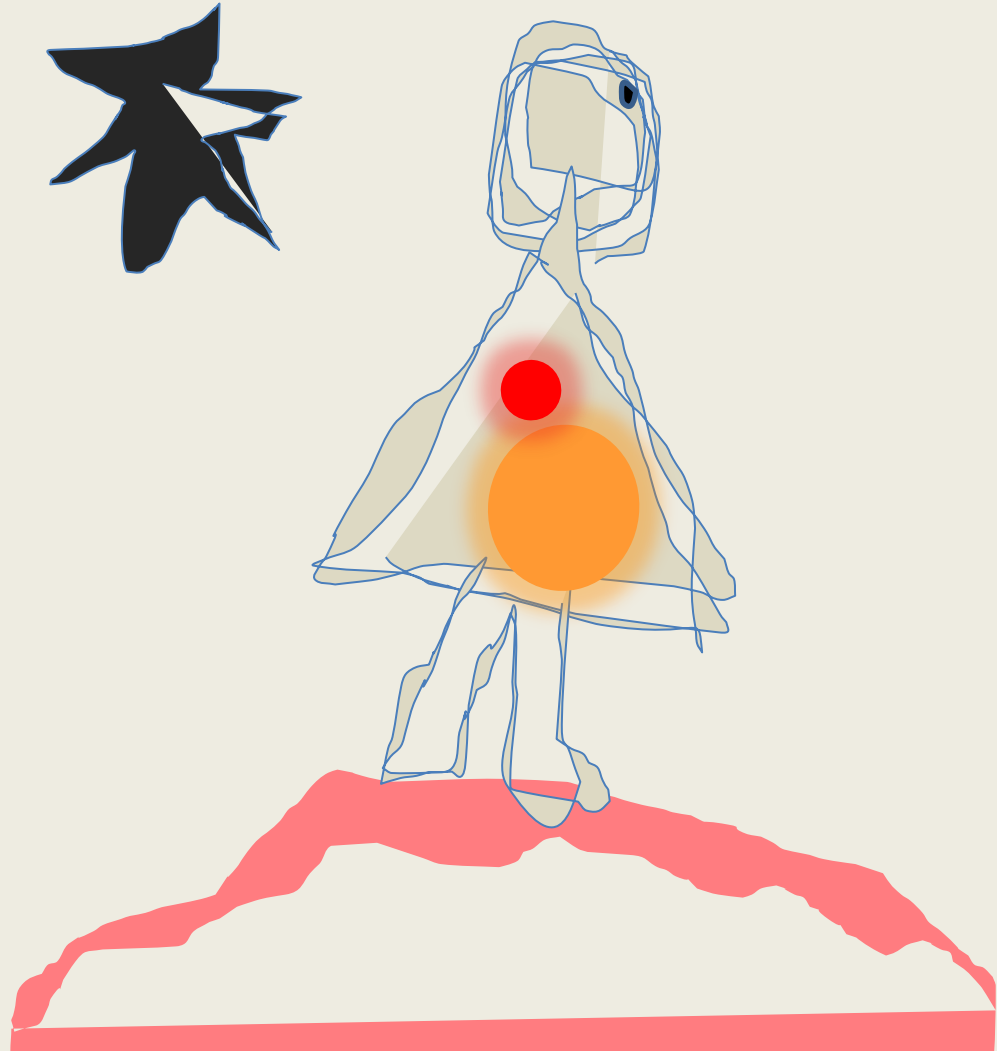
يأتي طفل إلى العالم.
بقلبٍ دافئٍ
ومشرقٍ.



يترعرع الطفل
بين ذويه ومحبيه،
هذه هي فعلاً السعادة الحقيقية.



يوما ما قد يُخيف الطفل شيئاً:
ربما حيوان، ربما ظلام الليل أو ربما شيء غير
محدد المعالم
أو ربما غياب أمه لوهلةٍ عن ناظره.
إذا مر هذا الوضع يطمأن بال الطفل.
هذه هي تجربة طبيعية وهامة لكل طفل.



٥

إذا أخافَ الطفلَ شيءٌ آخر.

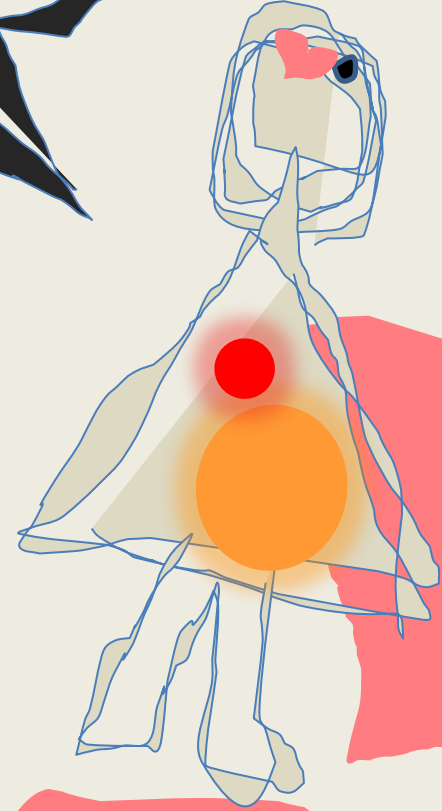
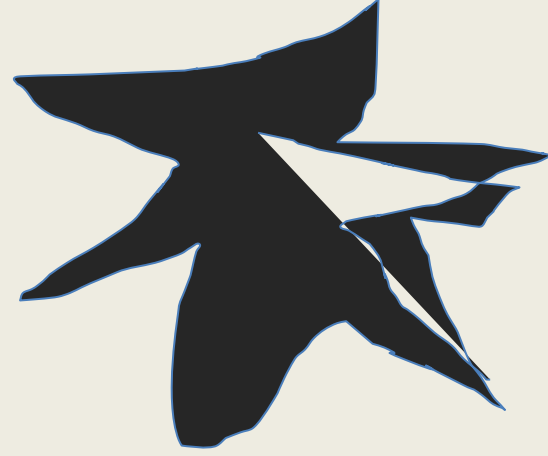
البكاء، الصراخ واليأس

ينتهي هذا الخوف برعاية الأهل أو أحد ما من محبي الطفل.

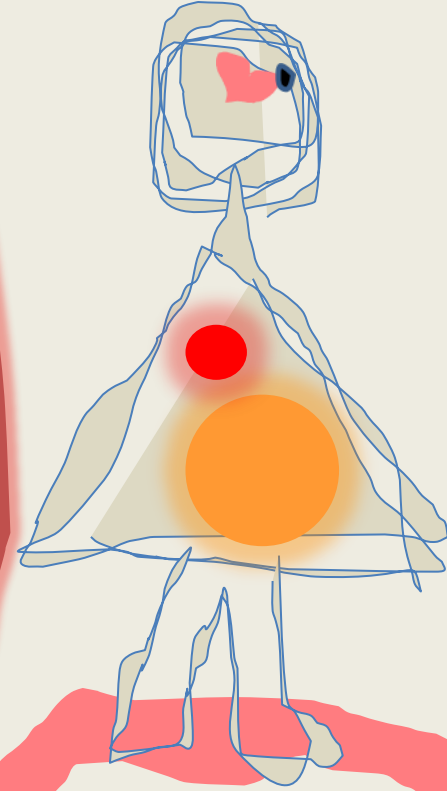
أيضاً هذه تجربة طبيعية

وهامة للطفل

في طريق الحياة



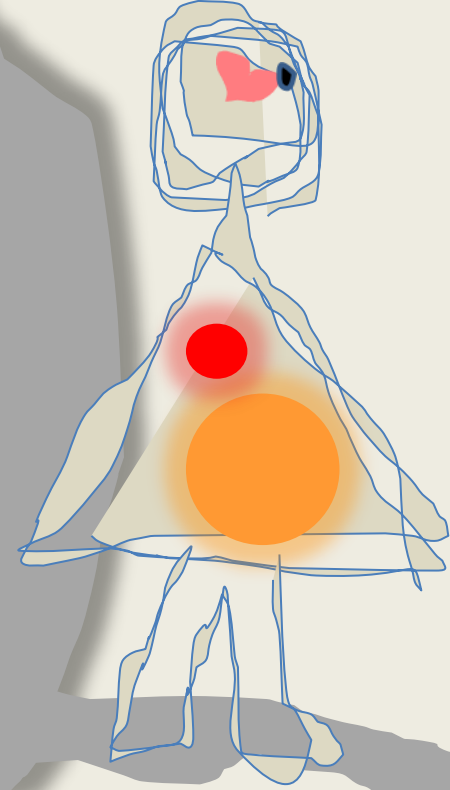
وهكذا يترعرع الطفل.
يتعلم كيف يتناول الطعام،
المشي والنطق،
إنه يلعب ويجرب
ويحب عائلته ويشعر بأنه محبوب
غالباً ما يكون سعيد،
أحياناً حزين،
غاضب في بعض الأحيان.
لكن دائماً فضولي.
وهذه هي الحياة الرائعة.



٧

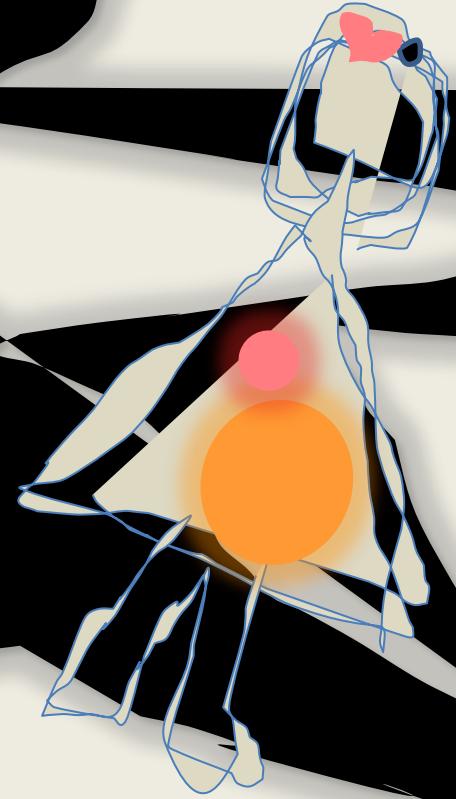
ناقوس الحرب يدق

إنها الحرب.
يعيش الطفل
وعائلته في الظلام:
المعاناة، المشاكل
والكثير من التغيرات والخسائر التي تقتحم الحياة
اليومية.
ويحل الخوف في كافة الأرجاء.



وفي يوم من الأيام
يشهد الطفل شيئاً فظيماً
شيء رهيباً.
خوف كبير كبير!
صدمة تمس نياط قلبه
والجسم كله.

البكاء، الصراخ، الصمت واصطناع الموت.
لا شيء يساعد ولا أحد يمكنه أن يساعد الآن.



لقد مر الوضع الخطير،
ونجا الطفل.

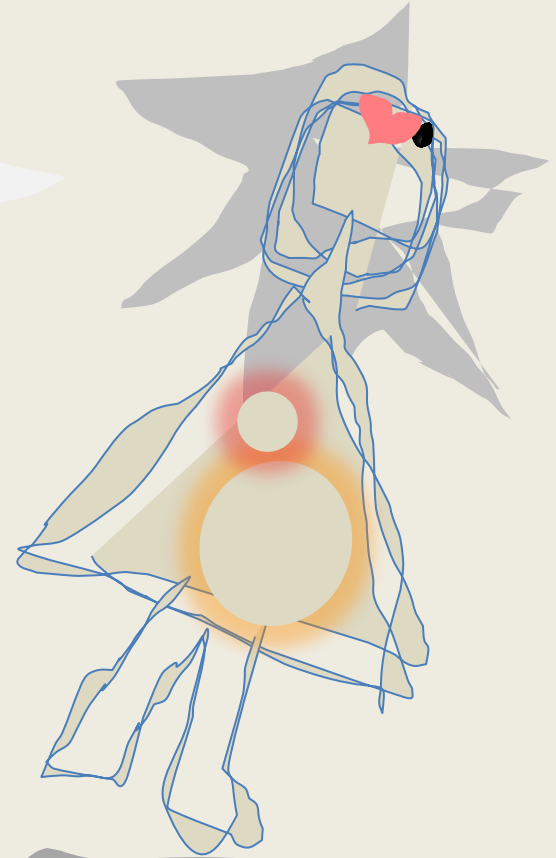
يا للروعة يا للروعة.

ولكن:

بقي جزء من الخوف الكبير الكبير،
لا أحد يمكنه أن يرى ذلك.

ولكن:

ظلال الخوف الكبير ما زالت تلاحق الطفل
وستظل تلاحقه لفترة طويلة.

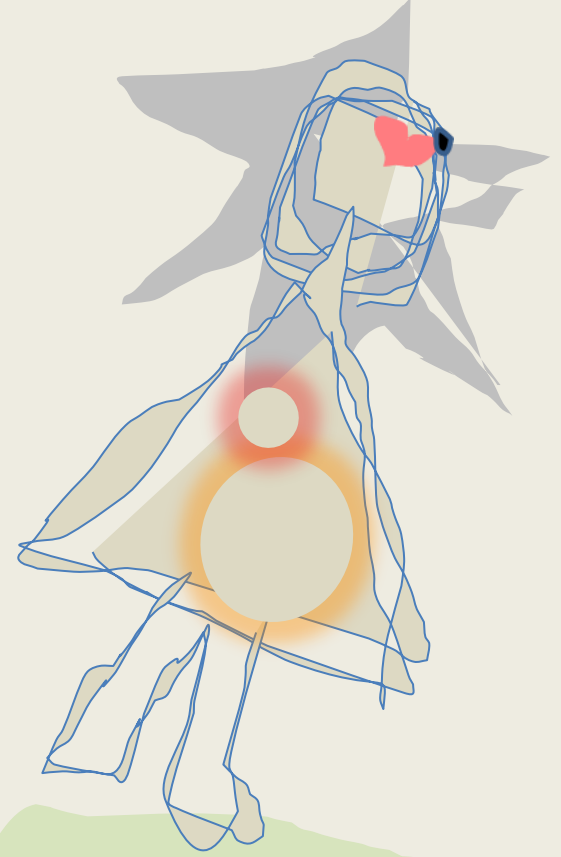


١١

الهروب إلى بلد آمن



وتستمر الحرب.
الوالدان المحبان
مع الخوف، الحزن والأمل
والشجاعة في القلب يقرران الهرب.
يغادرون جميعهم المنزل،
متجهين إلى المجهول،
إلى الخارج.
وهكذا يتمكنان من إنقاذ حياة الأسرة.



الطفل الآن في أمان

ولكن:

ما زال يلاحقه ظل الخوف الكبير الكبير

في كل مكان.

أوقات مؤلمة و عصبية.

ينتظر

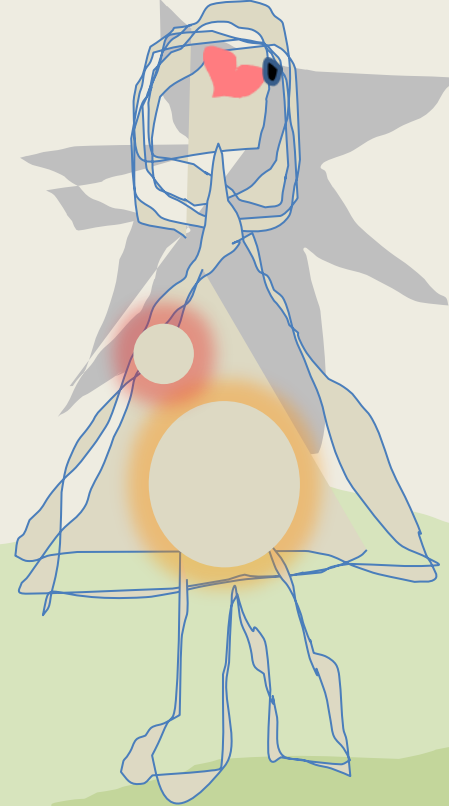
الطفل حتى يتحسن حاله.

ينتظر ويأمل.

يحاول ألا يشعر بالخوف.

أحيانا يقوم بأشياء غريبة

لا يستطيع التوقف عن القيام بها.

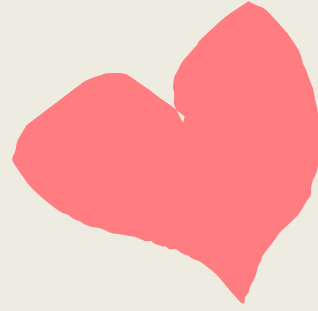


لا يفهم الطفل ما هو ظل الخوف
الكبير الكبير وما هو تأثيره على روحه وجسده.
يبكي، يصرخ وربما يتخبط بيديه
و ينطوي على نفسه...
ليس لديه أدنى فكرة
ما الذي يمكنه مساعدته.



١٥

من الذي يمكنه مساعدة الطفل



١٦

ما الذي يمكن أن يفعله الوالدين لأطفالهم؟



"نحن نحبك، تماما كما أنت.
لا شيء يمكن أن يدمر حبنا لك.
نحن نقف دائما إلى جانبك".

هكذا وبهذه الرسائل
يمد الوالدان روح
الطفل بالشعور
بالأمان.
الحب، الموااساة
والصبر تساعد الطفل
على الاستمرار وعدم
الاستسلام لليأس.



١٨

نحن فخوران بك!
و نرى بأنه يمكنك القيام بالكثير!

الوالدان يعطيان
روح الطفل القوة
من خلال التطلع
إلى نقاط قوته.



"صحيح، لقد عانينا في
الماضي أشياء رهيبية جدا.
نحن الآن في أمان".

يتحدث الوالدان
مع طفلهم حول
مشاكله.
فقط وقبل كل شيء
عندما يريد الطفل
ذلك.

وبهذا يكون بإستطاعتهم
مساعدته على التمييز
بين الماضي والحاضر،
حتى يستشعر
أمان الحاضر.



٢٠

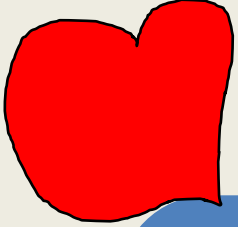
"نحن إلى جانبك
نفهمك
ونحميك"

الوالدان يتقبلان معاناة طفلهم
واحياجاته الخاصة.
أنتما تعلمان بأن طفلكم
لا يمكنه السيطرة
أحياناً على جسده
وتصرفاته.
أنتما تحاولان
حمايته من أية
مخاوف جديدة.



أنت الطفل؟ يمكنك أيضا مساعدة نفسك بنفسك!

هناك بعض الأشياء التي يخشاها الخوف!



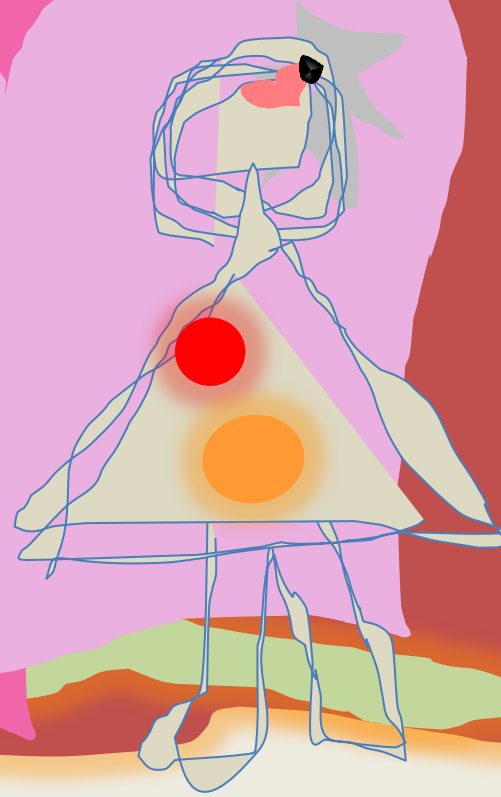
احصل على بعض المساعدة،
كلما كنت في حاجة إليها!
لقد واجهت وقتا عصيبا
ونجحت في تخطيه!
ومن الطبيعي جدا
عندما تكون خائفا
أو حزينا! أن يكون لديك حق
في الحصول على مساعدة و
مواصلة!

افعل ما تحب القيام به!
ارسم والعب، اقرأ، ابني، غني وتعلم
أن تتواجد مع أطفال آخرين،
استخدم كمبيوتر أو هاتف محمول ...

تحرك! في البيت أو في الهواء
الطلق. إن ممارسة أي نوع من
الرياضة يجعلك أقوى!



بيت آمن،
الكثير من الحب، المواسة والصبر،
الرياضة، التعلم، الضحك واللعب
جميعها تقوي الطفل!
وظلال الخوف الكبير الكبير
تتلاشى شيئاً فشيئاً.
هذا هو الحال في كثير من الأحيان !



عيادة السيدة X والسيد Y
للعلاج النفسي

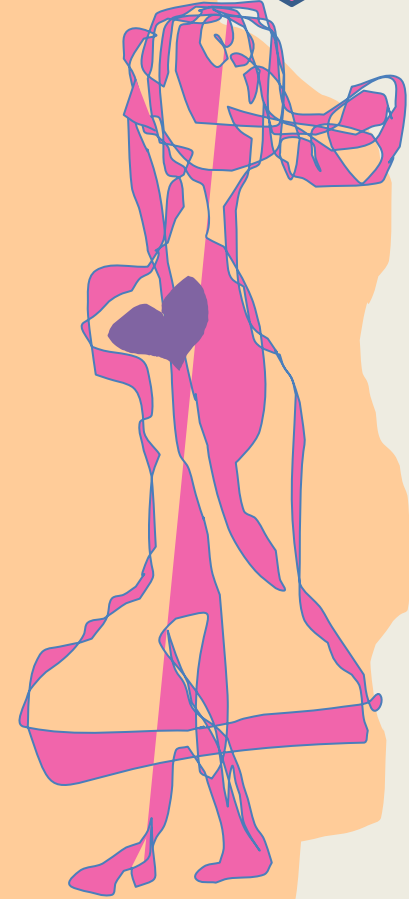
مرحبا، أنا السيدة X
سُررت بلقائك

مرحبا، أنا السيد Y.
أهلا بك

عندما

الحب والمواساة والصبر والأمان
والمرح لا يكفون لتبديد شبح الخوف،
فإن الطفل بحاجة عاجلا أو آجلا إلى شخص
ضليع في المخاوف الكبيرة الكبيرة:

ثم انه بحاجة إلى معالج نفسي أو معالجة نفسية.



بمساعدة المعالجة النفسية

السيدة X، يصبح

الطفل أقوى وأقوى.

ومع مرور الوقت يصبح أكثر

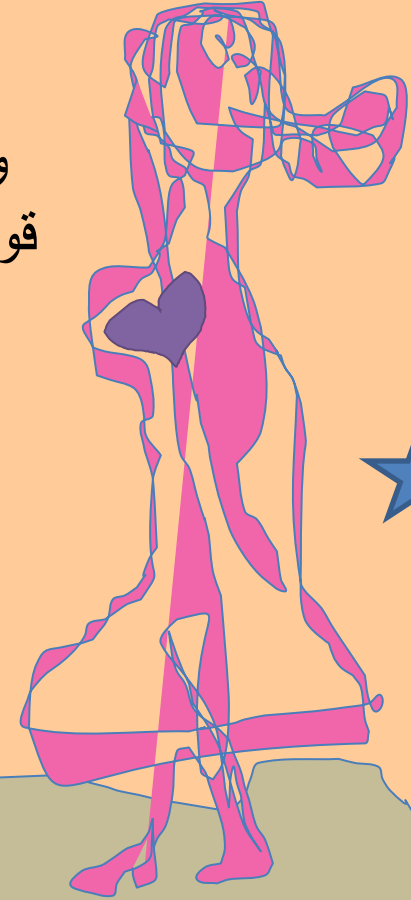
قوة من ظل الخوف الكبير الكبير.

ويوماً ما

تختفي المشاعر المؤلمة.

وترفرف السعادة

من جديد.

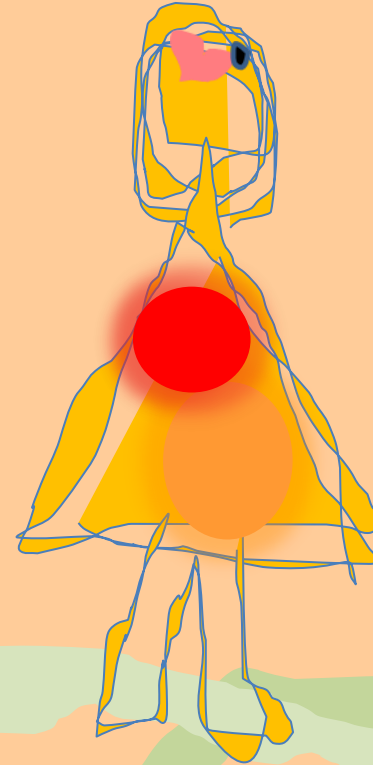


أو يذهب الطفل مع المعالج السيد ٧،
 على طريق البحث عن بداية الأوقات العصبية.
 يرمون صنارة الصيد وينتظرون بصبر و طاقة معا.
 حتى يلتقط ظل الخوف الكبير الكبير الطعم.
 الطفل أصبح حراً.

لقد تلاشى الخوف.



رحل ظل الخوف الكبير الكبير.
الطفل مرتاح البال.
ضوءه القوي
يضيء من جديد.
وقلب الطفل دافئ
وينضح بالسعادة.



المرفق ١

معلومات للوالدين

أنتم تريدان مساعدة طفلكم؟ إذا سوف تجدان هنا بعض المعلومات عن الخيارات المتاحة أمامكما.

- مقترحات حول وضعكم الخاص
- مقترحات حول وضع طفلكم
- أسباب الصدمة النفسية والخوف الكبير الكبير؟
- تأثير الخوف الكبير الكبير على الطفل؟
- ما الذي يمكنه أن يعزز هذا الخوف؟
- ما الذي يمكنه أن يقوي طفلكم؟
- كيف يمكنكم استخدام هذا الكتاب المصور مع الطفل؟

مقترحات حول وضعكم الخاص كوالدين

- أنتما نجيتما من الحرب و نجحتما في الهروب! انتما قويان
- أنتما وجدتما طريقة لمغادرة بلدكم مع طفلكم والذهاب إلى المجهول. أنتما شجاعان جدا!
- أنتما الآن في أمان! هذا هو جيد جدا.
- أنتما لا تزالان في مرحلة انتقالية. وتنتظران أن تعود الحياة إلى مجراها الطبيعي. يجب أن تكونان قويان للغاية. حياتكما ليست سهلة حتى الآن!
- أنتما تقلقان بشأن طفلكم أو أطفالكم وترغبان فهمهم. وتريدان معرفة ما يدور في نفوسهم. أنتما والدان محبان و تبذلان قصارى جهدكما. ومع ذلك قد تشعران في بعض الأحيان بالعجز، عندما تودان مساعدة طفلكم ولا تستطيعان ذلك.
- اطلبوا المساعدة عند الحاجة إليها! تحدثوا إلى طبيب أو أي شخص آخر موثوق به عن مخاوف ومشاكل طفلكم.

مقترحات حول وضع طفلكم

- مر طفلكم بفترة عصبية جدا وتعرض لصدمة وخوف كبيران، وربما خوف مميت لأكثر من مرة.
- تجربة مثل هذه يمكن أن تسبب الصدمة وتجرح نفس شخص بالغ فما بالكم بطفل. يمكن للمرء هنا أن يتصور، أن الخوف لا ينتهي بعد الصدمة، ولكنه يبقى يلاحق الشخص لبعض الوقت.
- تلاحظون بأن شيئا من هذا القبيل يحدث، عندما يتصرف طفلكم بشكل مختلف عن ذي قبل وأن هذا التصرف يبدو غريبا. يتعرض الطفل فجأة إلى مشاكل تعتبر بالنسبة لسنه غير طبيعية أو غير طبيعية على الإطلاق.
- من المهم معرفة أن طفلكم يتمنى أن يرضيكم دائما ويعاني عندما يتصرف بغرابة ويتمنى أن يكون لطيف وطبيعي. ومن المهم والمفيد أن يعرف طفلكم بأنه غير قادر على السيطرة على جسده مؤقتا.
- طفلكم هو أحد الناجين ولكنه الآن بحاجة إلى احتياجات خاصة ومساعدة من قبل المختصين الذين هم الأطباء أو الطبيبات أو الأخصائيين النفسيين/أخصائيات علم النفس.
- امتنعوا عن اللوم أو الضغط، أو المعاقبة لمحاولة التأثير على سلوك طفلكم. فمن شأن ذلك أن يجعل الأمور أسوأ، خففوا عن أنفسكم ونفس طفلكم الأمر، من خلال رؤية نقاط قوته ومواهبه وتقديرها.
- الصبر هنا مهم جدا جدا.
- طبعا هذا الوضع ليس أمرا سهلا بالنسبة لكم ولطفلكم.

أسباب الصدمة النفسية والخوف الكبير الكبير؟

الحرب أو الحرب الأهلية مع التفجيرات وإطلاق النار، الهروب، جميع الحالات التي يعاني فيها الطفل من الخوف الكبير الرهيب والعجز.

- العنف ضد الطفل أو عنف ضد الأشخاص الذين يعرفهم الطفل أو يحبهم
- خسارة أشخاص يحبهم
- خسارة المنزل أو التعرض لظروف قاهرة.
- الألم الشديد
- فقدان الأمان، الجوع، العطش وعدم اليقين
- الضياع و التشرّد، وعدم معرفة كيف ستكون الأيام القادمة.
- ظروف مؤلمة أو تهديدية التي يشعر الطفل فيها بالخجل أو بالذنب، مع انه بريء تماما

تأثير الخوف الكبير الكبير على الطفل؟

كل أنواع التوتر ورد الفعل الخوفي، التغييرات المفاجئة للسلوك، الكثير أو القليل من النشاط أو السلوك الغريب، أيام وأسابيع وأشهر بعد تجربة مروعة:

- البكاء، الصراخ، الرجفان، حتى من دون أي سبب راهن
 - التبول اللاإرادي ، صرّ الأسنان، قضم الأظافر، إيذاء الذات ...
 - العدوانية ضد الآخرين من دون أي سبب راهن
 - التعب ، السلبية، الانسحاب، الجمود والخجل
 - الخوف، الأرق وعدم القدرة على التركيز
 - التكرار المستمر لبعض الحركات (الدوران، نقر اليدين أو القدمين، والغسل ..)
 - أو هام وكوابيس
 - فرط الحساسية تجاه الأشياء الجديدة أو المتطلبات العادية
- إذا لاحظتم ردود أفعال مثل هذه، يرجى التحدث مع طبيب/طبيبة أو معالج/معالجة حول هذا الموضوع. اطلبوا المساعدة، كلما كان ذلك ممكناً. كلما كان أبكر كان ذلك أفضل. ويمكن أن يكون مفيداً أيضاً حتى بعد مرور سنوات.

ما الذي يمكنه أن يعزز هذا الخوف؟

- حالات خطيرة جديدة
- الضحك على الطفل بسبب سلوكه
- الوالدان والمعلمين أو غيرهم من الأشخاص الذين يعاقبون الطفل بسبب سلوكه. الطفل لا يستطيع السيطرة على ردود أفعاله أو توجيهها. لذلك يشعر الطفل بعدم الراحة والفضل إذا انتقد أو عوقب بسبب ذلك.
- رفض الطفل، إذا كان يريد أن يتحدث عن ذكرياته السيئة ومشاكله. إنه يحتاج في كثير من الأحيان إلى مواساتكم وتفهمكم.
- عندما تتحدثون مرارا وتكرارا في وجود الطفل أو حتى أمام أشخاص آخرين عن مشاكله يمكن أن يعزز القلق عنده.
- إذا تركتم طفلكم لوحده (ليلا أو على طريق المدرسة الطويل) يمكن أن يسبب ذلك ذكريات سلبية قوية جدا.
- إذا كنتم تريدون التحدث عن تجاربكم الخاصة بكم، يمكنكم أن تفعلوا ذلك، ولكن ليس في وجود الطفل، لأن هذا يخلق جوا من الخوف.

ما الذي يمكنه أن يقوي طفلكم؟

١. الموثوقية

- أشخاص موثوق بهم
- أماكن موثوق بها
- طرق موثوق بها
- المساعدة، عندما يخاف الطفل

٢. كل شيء، يحب الطفل أن يعمل

- الحركة / الرياضة بجميع أنواعها
- ألعاب
- سماع الموسيقى أو اللعب على آلة
- السماح بالضحك بصوت عالي
- التعلم بسبب الفضول
- القراءة
- الضم والمعانقة
- الوجود مع الأطفال والحيوانات الأليفة والناس الودودة
- الأشغال اليدوية والرسم، والانشغال بالتقنية
- جمع تجربة جديدة في محيط محمي

٣. وبالإضافة إلى ذلك،

- التجارب الناجحة من جميع الأنواع
- الذكريات: تذكر أسوأ الأشياء والسماح بسردها.
- السماح بالبكاء و الارتعاش. الاختلاط بمستمعين هادئين/مستمعات هادئات، والشعور بالاشتراك.
- الرجاء الملاحظة: لقد مر الأسوء في الماضي، ليس الآن.
- السماح بالغضب، دون تعريض النفس أو الآخرين للخطر
- معايشة الأهل الذين تفرحهم مهارات وشجاعة وقوة الطفل
- معايشة الأهل، الذين ينظرون إلى أنفسهم ليس فقط كضحايا الظروف الرهيبة، ولكن في المقام الأول كأحد الناجين

كيف يمكنكم استخدام هذا الكتاب المصور مع الطفل

قصة مصورة على الصفحات ٤-٢٩

يمكنكم مع الاطفال الذين أعمارهم أكبر من ١٠ سنوات تصفح القصة المصورة وقراءتها وشرحها ومناقشتها. ستلاحظون إذا كان طفلكم يفهم القصة، أو يهتم بها أو عندما يظهر عليه انفعال الخوف، أو كم من الوقت يتمنى أن ينشغل بالموضوع.

نعتقد بأن الطفل عندما يتفحص القصة يحتاج بالتأكيد إلى شخص خبير. يمكن أن تسبب هذه القصة مشاعر قوية وترجع الذكريات. إذا ينبغي وجود شخص إلى جانب الطفل.

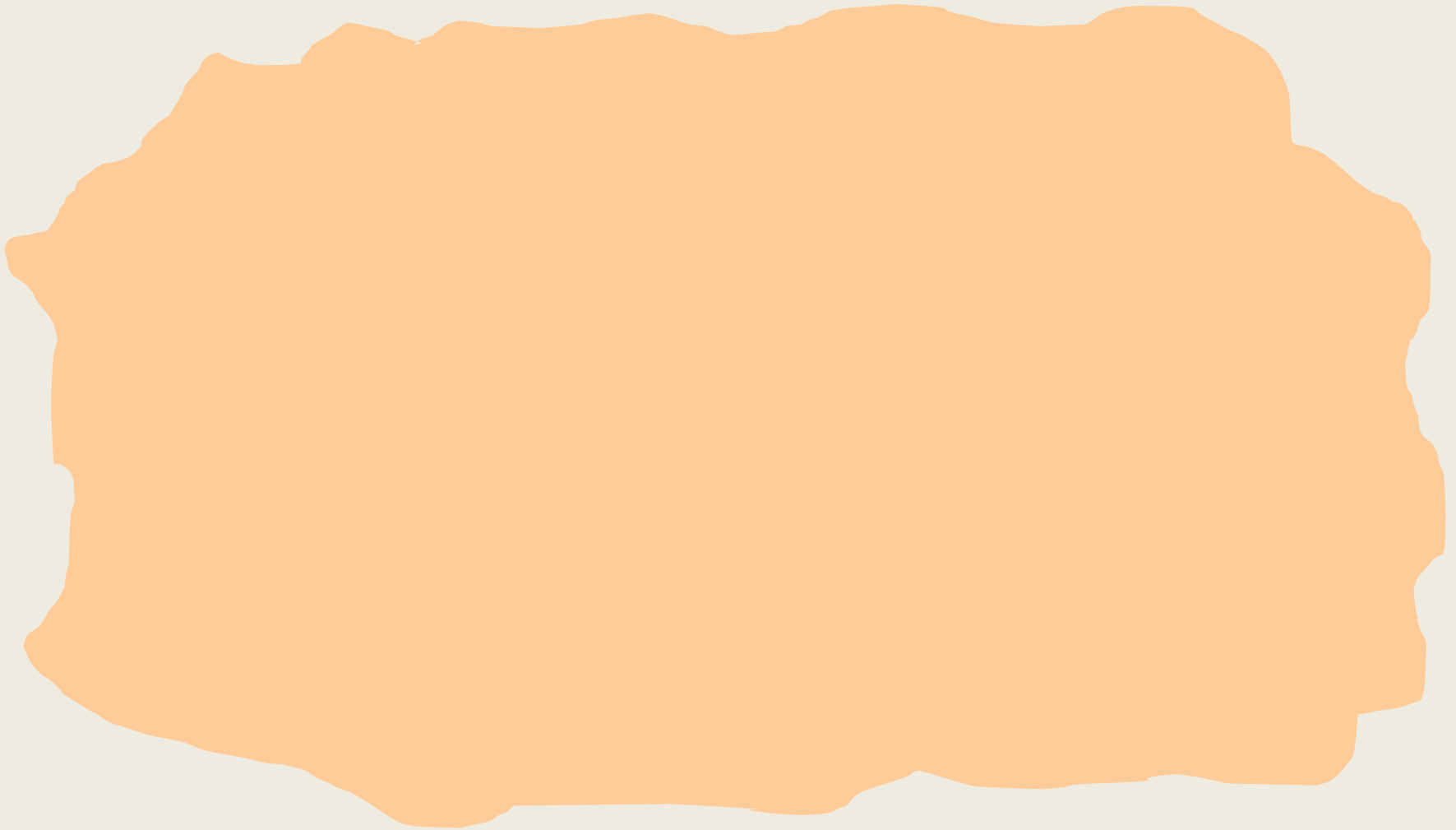
اقتراحات للرسم على الصفحات ٣٨-٤٣

ينطبق على اقتراحات للرسم أساسا نفس الشيء. يقرر الطفل اذا ما كان يريد أن يرسم. يمكن أن يسبب الرسم مشاعر قوية، عندها يحتاج الطفل إلى شخص موثوق به. يمكنكم أن تروه رسمته وأيضا إذا لزم الأمر الحديث عنها. يجب عليكم استخدام اقتراحات للرسم في التسلسل المنشود، حتى ينصهر الانشغال بالخوف بالمواضيع الإيجابية. الرجاء تقبل كل رسمة، يرسمها طفلكم كما هي.

المرفق ٢ أفكار للأطفال

- ارسم ما تتمنى أن تفعله أو ما تتمنى أن تحصل عليه
- ارسم الناس الذين تحبهم
- ارسم ما تستطيع أن ترسمه بشكل جيد
- ما هي الأوضاع المخيفة التي تتذكرها؟
- ماذا الذي تتمناه لمستقبلك؟

ارسم ما تتمنى أن تفعله أو ما تتمنى أن تحصل عليه



ارسم الناس الذين تحبهم

ارسم ما تستطيع أن ترسمه بشكل جيد

ما هي الأوضاع المخيفة التي تتذكرها؟



ما الذي تتمناه لمستقبلك؟

الناشر



الأفكار والنصوص والصور والتنسيق: سوزان شتاين
تربوية في مجال تطوير الموارد البشرية والتنظيم، مفوضة
تدريس في المواضيع التي تركز على التأثير

الكتاب المصور من وجهة نظر فتاة سورية عمرها ٥ سنوات



شكري العميق لجميع الذين ساهموا حتى يخرج هذا الكتاب إلى النور:

- وقفوا أصدقائي الأحباء السوريين إلى جانبي كقراء أوليين قبل النشر. أنا مدين لهم بالإلهام هذا الكتاب المصور والعديد من الأفكار القيمة والتصحيح.
- لقد أعطاني العديد من المعالجين النفسيين تلميحات مفيدة، وخاصة هَمّا فريديرخ، دبلوم تخصص صحة نفسية، والدكتور الطبيب أولريخ لامپارتر، محلل نفسي.
- الترجمة الإنجليزية من قبل السيدة كاتارينا پاپه والسيدة غلوريا غارلس، و قام بالتحريير پيتر پاپه.
- تلقيت دعماً واسع النطاق من المعالجات النفسيات في العيادة الخارجية الخاصة بمؤسسة "أطفال للغد" (انظر الصفحة ٤٥)
- ترجم النص إلى العربية السيدة خلود طيار، مترجمة محلفة.

إذا كنت تود إعطائنا ملاحظات هامة أو تعليقات؟ الرجاء الكتابة إلى
Trauma.Bilderbuch@Hamburg.de شكرا لاهتمامكم.
www.susannestein.de



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf



Children for Tomorrow

تمول مؤسسة "أطفال للغد" ترجمة هذا الكتاب إلى اللغة العربية. قام بالتدقيق الموظفة صوفي سيلفا مليا معالجة نفسية عن طريق الفن (B.A.) و كورنليا رهر (رئيسة قسم المعالجة النفسية) حاملة دبلوم تخصص صحة نفسية و تعمل في العيادة الخارجية الخاصة باللجئين التابعة للمستشفى الجامعي هامبورغ إيندورف (UKE).

العيادة الخارجية الخاصة باللجئين في هامبورغ هو مشروع مشترك بين مركز العيادات الخارجية UKE GmbH ومؤسسة "أطفال للغد". أطفال للغد هي مؤسسة غير هادفة للربح تهدف إلى دعم الأطفال والأسر ضحايا الحرب والتعقب والعنف المنظم. أنشأت من قبل شتقاني غراف في عام ١٩٩٨. يحصل الأطفال والمراهقين ضحايا الهرب أو التعقب أو التهجير في العيادة الخارجية لللاجئين على الرعاية النفسية والعلاج النفسي.

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de

خدمات استشارية في جميع ولايات الاتحاد، انظر على سبيل المثال:

www.baff-zentren.org/einrichtungen-fuer-folteropfer/mitgliedszentren-und-foerdermitglieder/

الرجاء التوجه إلى طبيبك أو طبيب أطفال إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة.



أتمنى لجميع المساهمين والمساهمات ولعائلاتهم كل الخير !