



کودک و ازادی او از سایه های بزرگ بزرگ ترس

کتاب مصور

درباره کمک به والدین و کودکان با تجربه جنگ و فرار و توهمات بعد از آن

سوسانه اشتاین ۲۰۱۴

Trauma-Bilderbuch in Farsi



برای دوستان عزیزم از سوریه
و برای تمام خانواده هایی از سرزمینهای صدمه دیده از جنگ f



راهنمای کوچک

صفحه ۴ - ۲۹

مصور شامل ۲۶ عکس.



صفحه ۳۰ - ۳۷

بخش اول اطلاعات برای والدین.



صفحه ۳۸ - ۴۳

بخش دوم پیشنهاد برای کودکان.



صفحه ۴۴ - ۴۵

رفرنس.



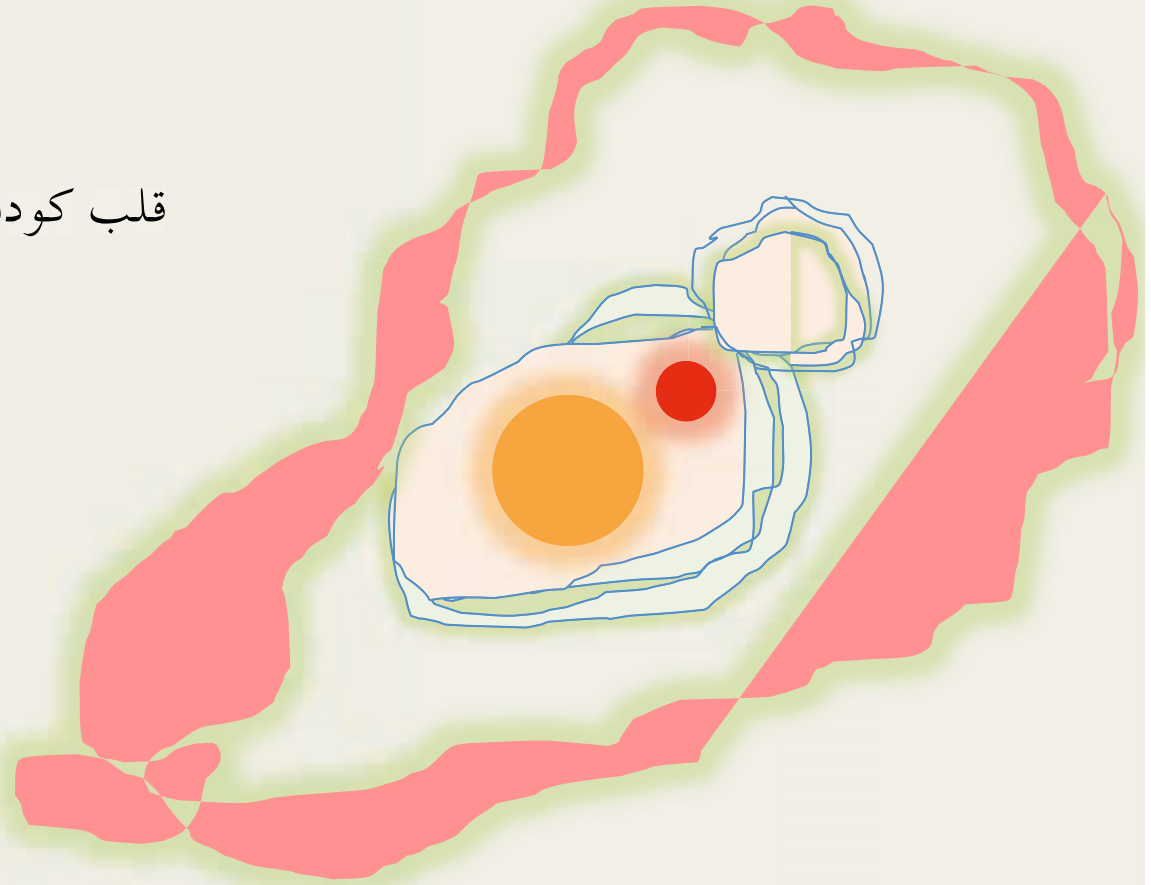
1

کودکی بدنیا میاید



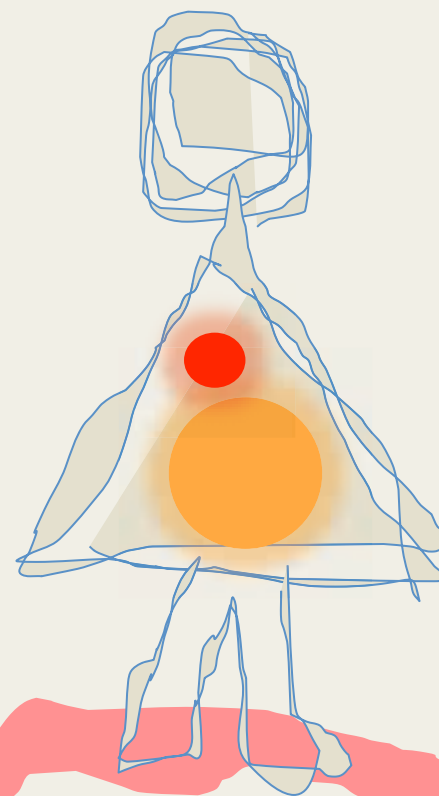
2

قلب كودك بدنيا أمدہ گرم است و روشن
میدرخشد



3

این کودک رشد میکند در کنار انسانی که او را دوست دارند همانطور که باید باشد این بزرگترین خوش شانسی است



4

يك وقتى يك چيزى كودك را مېترساند
يك حيوان يك چيز نا آشنا'
تا ريكي شب
و شايد يك لحظه مادرش را پيدا نميکند

وقتیکه اين موقعيتها بر طرف ميشود كودك آرام ميگيرد
اين موارد يكي از طبيعيترين و مهمترين تجارب هر
كودكي است.



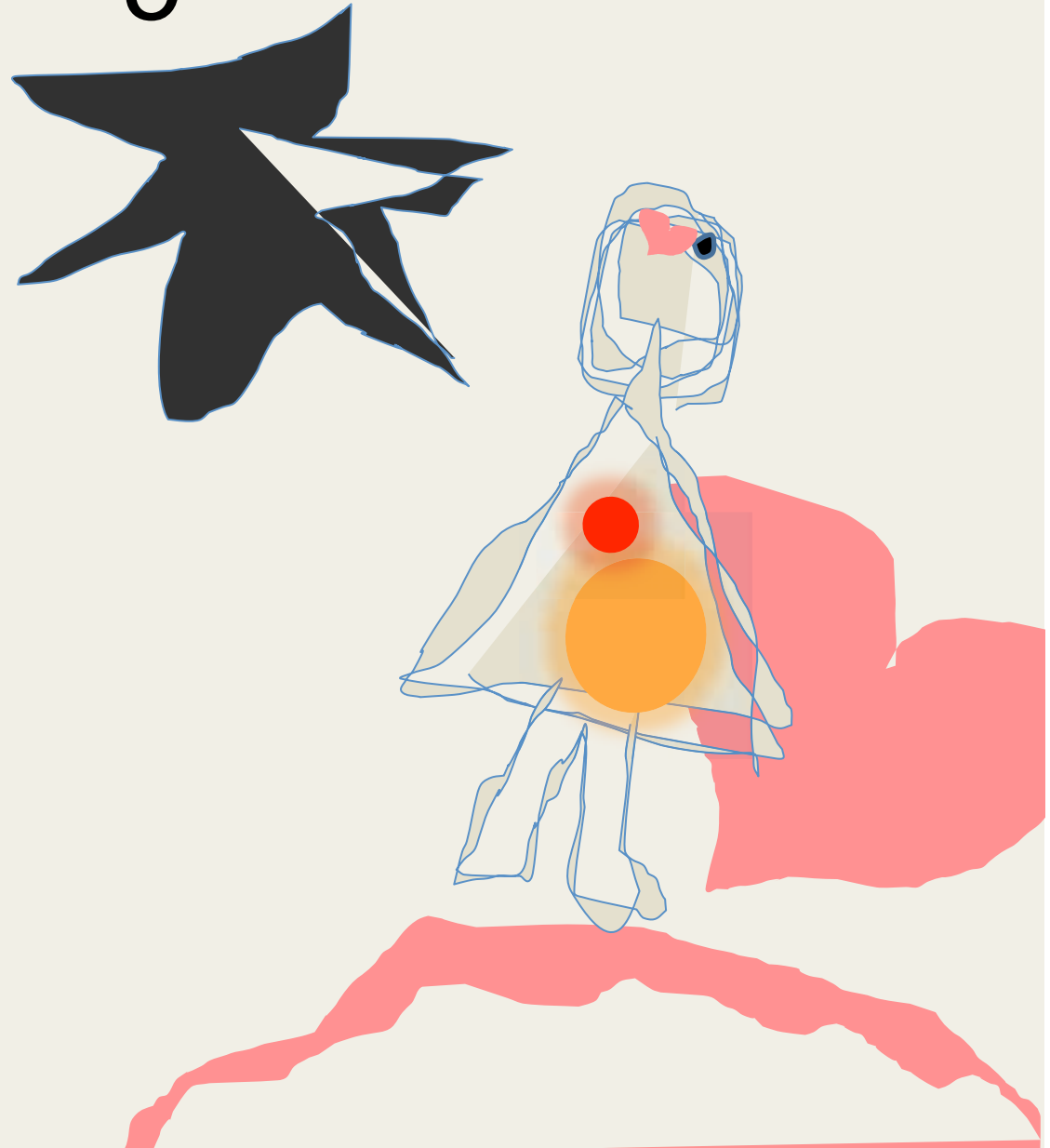
5

چیزی دیگر کودک را میترساند.

گریه ها و فریادها و شك و تردیدها با دلداری
والدین پایان میگیرد.

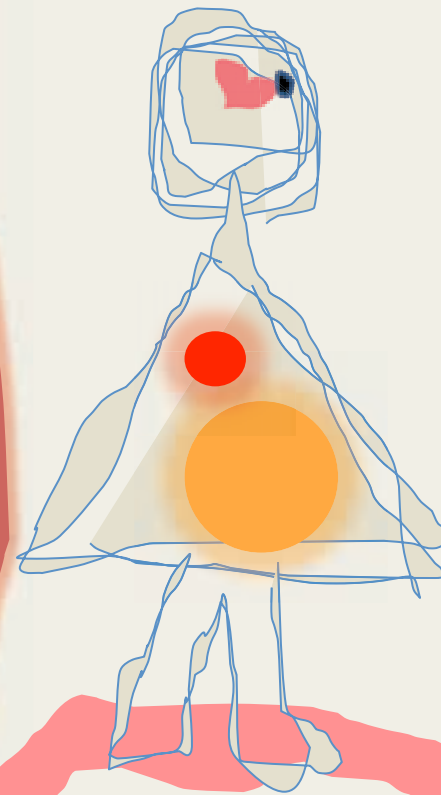
و یا شخص مورد علاقه کودک او را آرام میکند

اینهم یکی از طبیعیتترین و مهمترین تجربیات يك
کودک در مسیر رشد اوست.



6

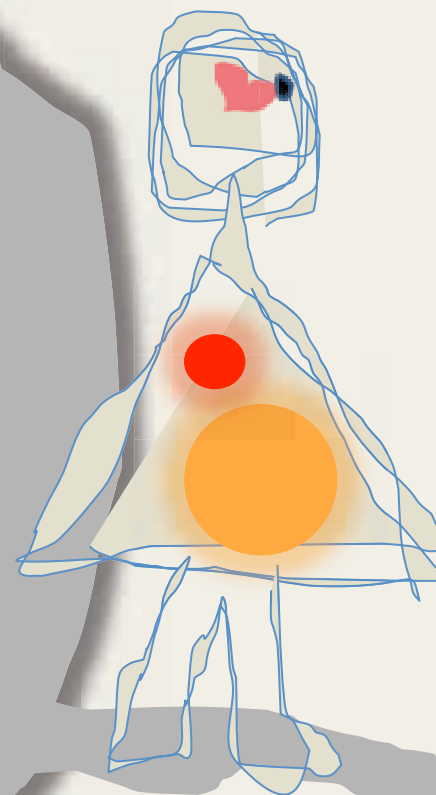
به این نحو كودك رشد میکند
او میاموزد خوردن 'راه رفتین ، صحبت کردن و و و
او بازی میکند و آزمایش میکند
او فأمیلش را دوست دارد
و درك میکند که دوستش دارند
معمولا خوشحال است
بعضي وقتها هم غمگین
گاهی هم لجوج
اما همیشه کنجکاو است
اینطوری زندگی خوبه.



7

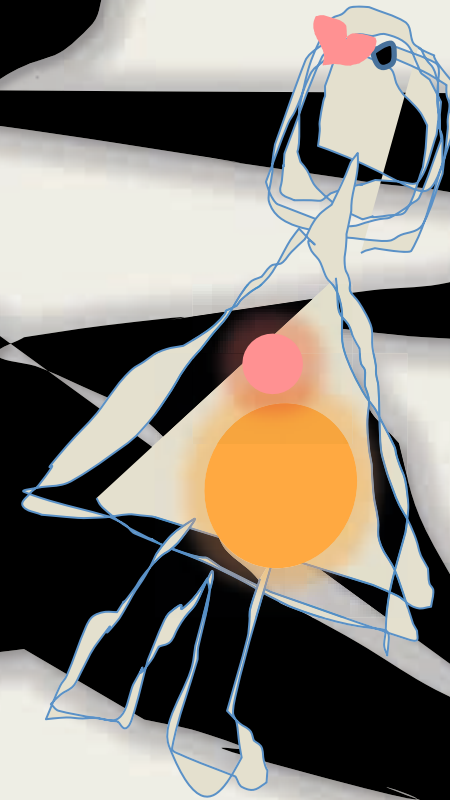
ناگهان جنگ شروع میشود

جنگ شروع شده
زندگی کودک و فامیل او تیره میشود
مشکلات زیاد
نگرانی های فراوان
تغییرات و زیانهای زیاد
بر روی زندگی روزانه اثر میگذارند
در هوا ترس استشمام میشود



9

ويك روز كودك متوجه شد
اتفاقي وحشتناك
اتفاقي ترسناك
ترس بزرگ خیلی بزرگ
برخورد يك شوک به قلب كودك
و به تمام بدن او
گریه، فریاد، سکوت، خود را به مردن زدن
کمک نکرد
حالا هیچکس نمیتواند کمکی بکند

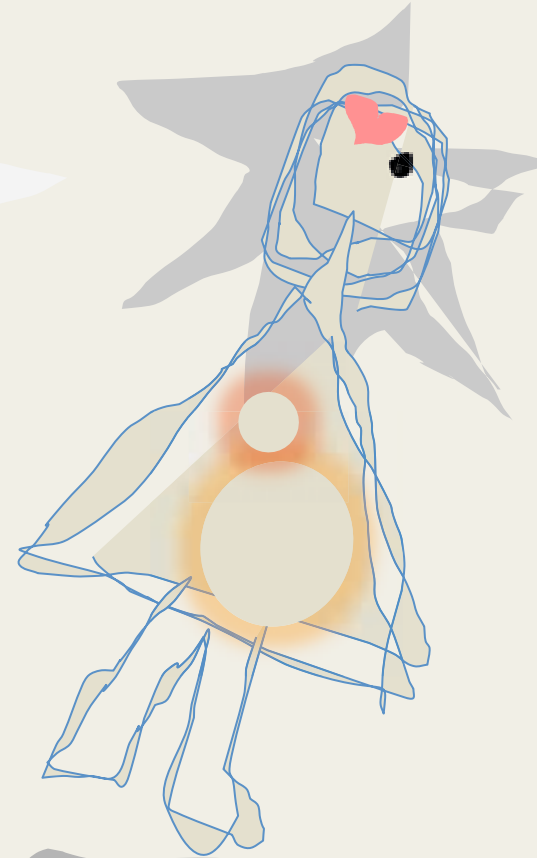


10

موقعیت خطرناک بر طرف شده است
کودک نجات پیدا کرده
چه خوب، چه عالی
اما:

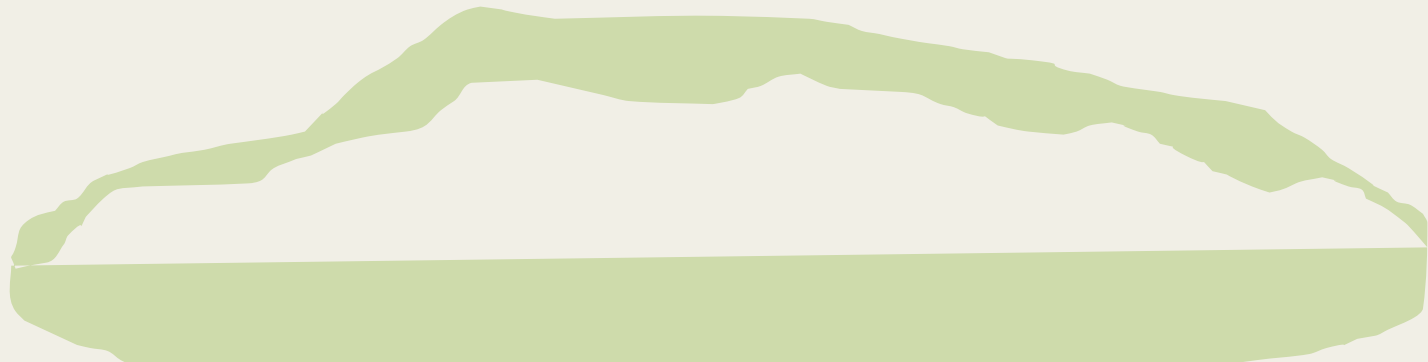
تکه ای از ترس خیلی بزرگ در انجا باقی مانده
هیچکس نمیتواند انرا ببیند
اما:

سایه ترس خیلی بزرگ
کودک را تعقیب میکند
هر کجا که میخواهد باشد
برای زمان طولانی

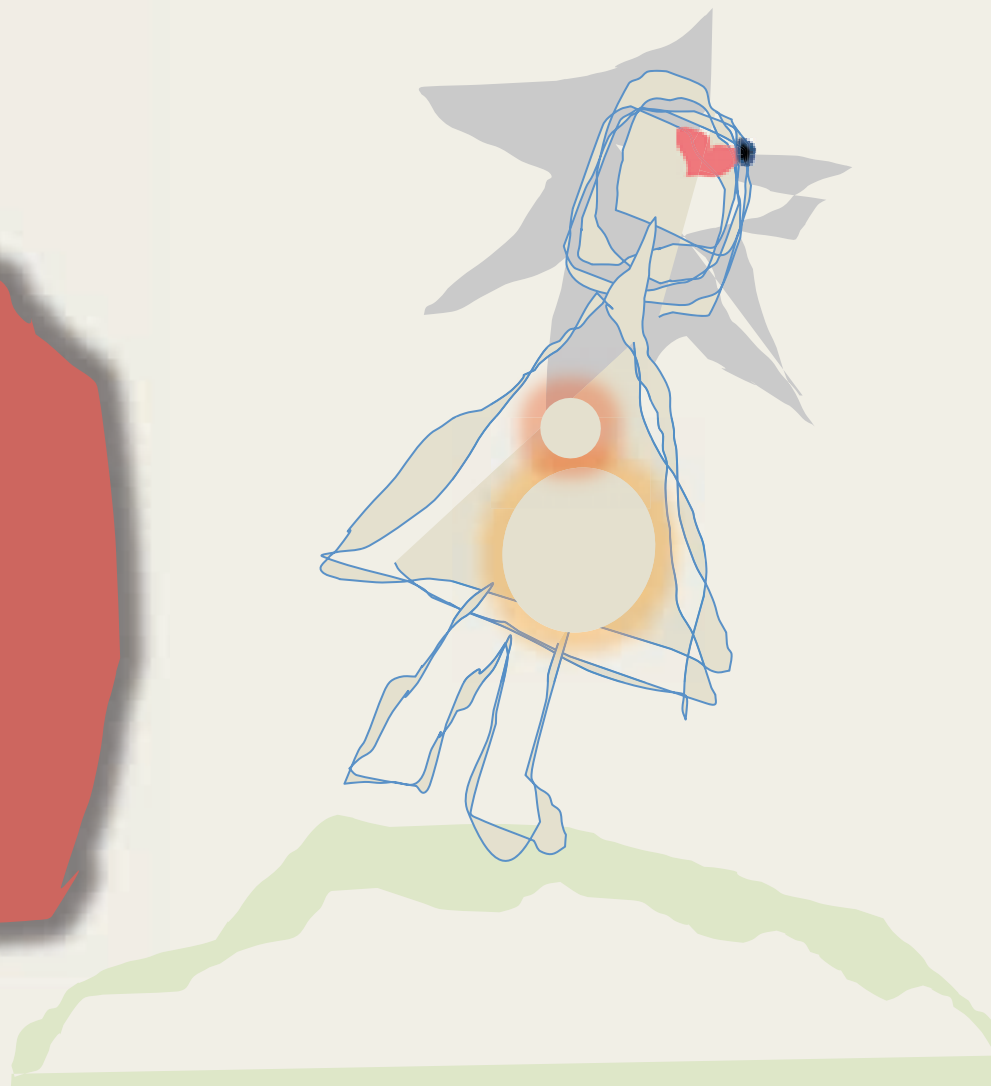


11

فرار به سرزمین امن



جنگ ادامه دارد
 والدین جان سالم بدر برده
 با ترسها و نگرانیهایشان
 با امید و جرات در قلبشان
 تصمیم به فرار میگیرند
 خانه خودشان را ترك میکنند
 آنها به جای بیگانه میروند
 به خارج از کشور
 بدینوسیله جان فامیل را نجات میدهند



13

اکنون کودک در جای امن است

اما :

سایه ترس خیلی خیلی بزرگ

همه جا او را تعقیب میکند

دوران آزار دهنده ای است

این کودک

تحمل میکند تا حالش بهتر شود

صبر میکند و امیدوار است

سعی میکند که ترس را احساس نکند

بعضی وقتها کارهای عجیب میکند

که نمیتواند دست بردارد

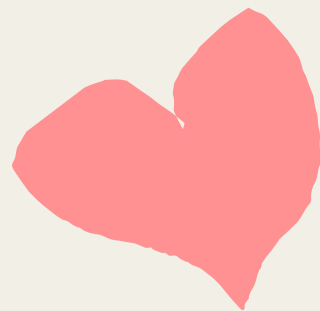


کودک نمیتواند بفهمد
که سایه ترس خیلی بزرگ
با روان و جسم او چه میکند
او گریه میکند، او فریاد میزند
به اطراف ضربه میزند
خودش را در دل نگرانیهایش مخفی میکند
هیچ به نظرش نمیرسد که چه چیز
به او میتواند کمک کند



15

اکنون چه چیز میتواند به کودک کمک کند



16

والدين چگونه ميتوانند به فرزندشان كمك كنند.



ما تو را دوست داریم. همین طوری که تو هستی. هیچ چیز نمیتواند مانع دوست داشتن ما شود"

"ما در کنارت خواهیم بود"

با چنین جملاتی
والدین میتوانند آرامش
به روان کودک خود
بدهند
علاقه و نوازششان و
تحمّل به کودک کمک
میکند
که دچار تردید نشود و
ادامه بدهد



18

ما به تو افتخار میکنی
ما متوجه هستیم که تو چه توانایی هایی داری

والدین روان کودکان را
تقویت میکنند
زمانی که به توانایی های او
توجه میکنند



درست است که ما در گذشته دوران سختی را
گذرانیدیم
اما حالا ما در جای امن هستیم

والدین با فرزندشان در باره
مشکلاتش صحبت میکنند
بخصوص زمانی که خود کودک
راقب صحبت باشد
بدین نحو به او کمک میکنند
تفاوت زمان حال با گذشته را
درک کند
و به مرور وارد زمان فعلی شود



ما به تو کمک میکنیم
 ما تورا درك میکنیم.
 ما تورا حمایت میکنیم

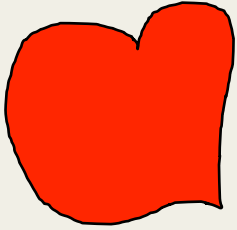
والدین شرایط و احتیاجات فرزندشان را
 میپذیرند

انها میدانند که فرزندشان گاهی بر رفتار و
 حرکات بدنش کنترل ندارد
 انها سعی میکنند که کودکشان را از ایجاد
 ترسهای جدید حمایت کنند



21

تو همان کودکی؟ تو هم میتوانی به خودت کمک کنی!
چیزهایی هست که اصلاً ترس آنها را دوست نداره



کاری را انجام بده که دوست داری انجام بدی.
نقاشی، بازی، خواندن، ساختن، خواندن آواز
اموختن، کنار بچه های دیگر بودن
استفاده از کامپیوتر یا تلفن همراه

کمک بگیر هر وقت که لازم داری
تو زمان سختی را پشت سر گذاشتی
این خیلی طبیعی است که تو ترس داشته باشی
یا اینکه غمگین باشی
این حق تو هست که کمک و دلسوز داشته باشی

جنبش داشته باش همه جا داخل اتاق یا بیرون
هر نوع از ورزش تو را قوی میکند



22

يك خانه امن
محبت زياد و نوازش و صبر
ورزش و آموزش و . خنده
و بازی كودك را قوی ميکند
و سایه ترس بزرگه بزرگ
معمولا كوچك و كوچكتر ميشود



23

سلام من خانم. ی. هستم. چه خوب شد که اینجا بی

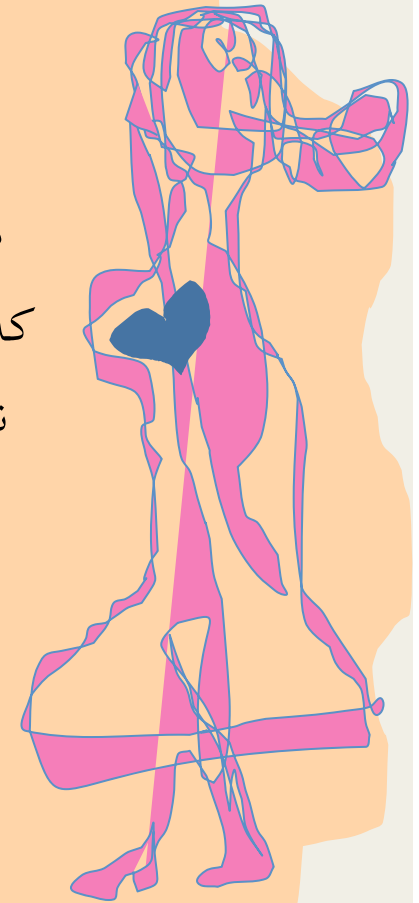
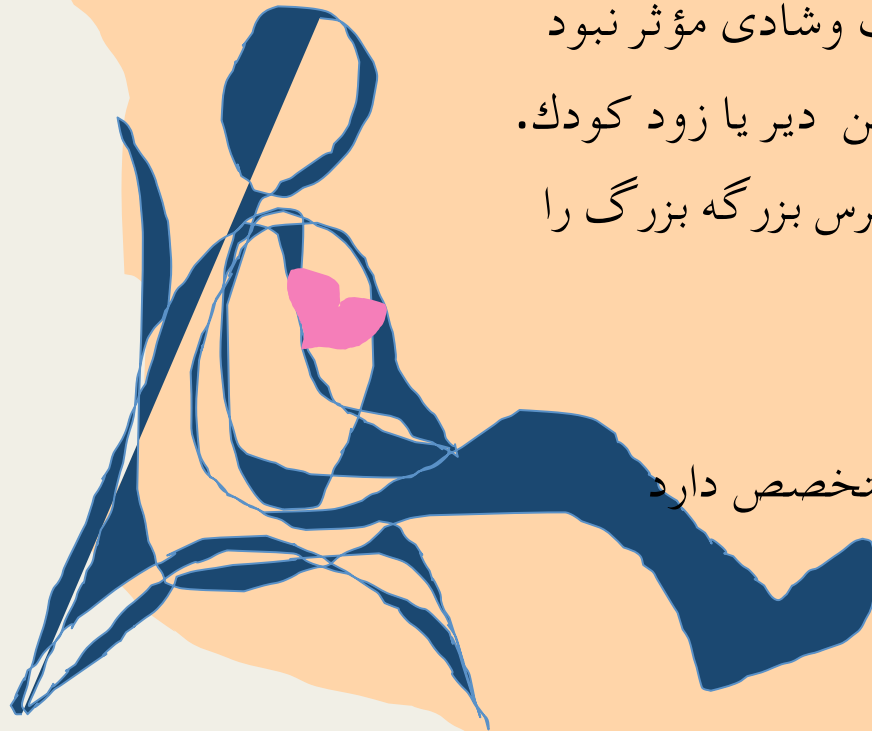
سلام من آقای. ن. هستم خوش آمدی

مطب روان پزشك
خانم. ی. آقای. ن

اگر

محبت. و نوازش و صبر. و امنیت و شادی مؤثر نبود
که سایه ترسها را محو کند بنابراین دیر یا زود كودك.
نیاز به كمك كسي دارد که این ترس بزرگه بزرگ را
میشناسد

بنابراین احتیاج به كمك متخصص دارد

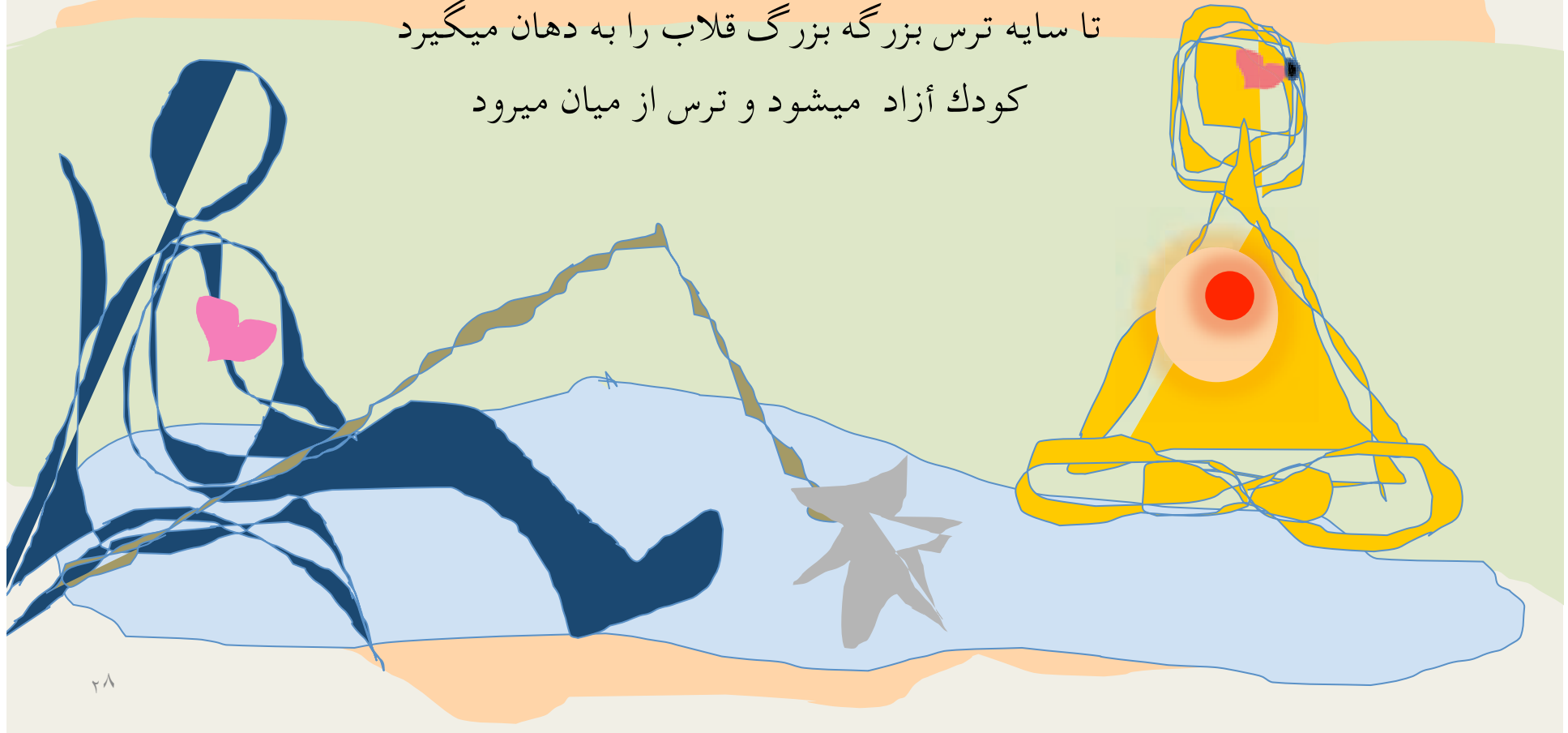


با كمك خانم. ی. كودك قوی و قویتر
میشود
و روزي قویتر از سایه ترس بزرگه بزرگ
میشود
يك روز عاقبت ان احساسهاي زشت گم
میشود'
و شادی باز میگردد



25

یا اینکه کودک با معالجه خود اقای ن. میروند به جستجوی شروع دوران سخت
انها قلاب را پرتاب میکنند و با صبر و انرژی منتظر میمانند
تا سایه ترس بزرگه بزرگ قلاب را به دهان میگیرد
کودک آزاد میشود و ترس از میان میرود



26

سایه ترس بزرگه بزرگ فرار میکند
کودک آزاد میشود
نور درخشان وجودش دوباره میدرخشد
و قلب کودک گرم است و سرشار از احساس خوشبختی



ضمیمه ۱ f

اطلاعات برای والدین

شما می‌خواهید به کودکان کمک کنید؟
در اینجا مقداری اطلاعات در باره امکانات موجود پیدا می‌کنید

/. اطلاعات درباره موقعیت خودتان

/. اطلاعات در باره موقعیت فرزندتان

/. ترس بزرگه بزرگ و توهم چه عواقبی دارد

/. این ترس بزرگ چه عواقبی برای فرزند شما دارد

/. این ترس بزرگ چه چیز را تقویت میکند

/. چه چیز می‌توانند فرزند شما را تقویت بکند

/. چگونه شما به‌مراه

فرزندتان می‌توانید از این کتاب مصور استفاده کنید

اگاهی والدین از موقعیت خودشان

/ شما يك جنگ و يك فرار. را پشت سر گذاشتید! شما فردی مقاوم هستید
/ شما راهی را پیدا کردید که به همراه فرزندتان کشورتان را ترك کنید و به غربت بروید. شما خیلی شجاع
هستید
/ اکنون شما در محل امن هستید و این خیلی خیلی خوبه.
/ شما. هنوز در مرحله گذار هستید. شما هنوز در انتظار يك موقعیت برای زندگی نرمال هستید
شما باید مقاوم باشید. زندگی برای شما هم هنوز اسان نیست
/ شما نگران فرزند یا فرزندانان هستید. شما میخواهید آنها را درك کنید شما میخواهید بدانید درونشان چه
میگذرد
شما والدینی هستید که آنچه توانایی شما اجازه میدهد انجام میدهید
با این وجود شاید گاهی خودتان را ناتوان احساس میکنید وقتی که
میخواهید فرزندتان را کمک کنید اما نمیتوانید
/ کمک بگیرید زمانی که نیازمند کمک هستید
با يك پزشك یا فرد قابل اعتماد در مورد نگرانی ها و مشکلات فرزندتان مشورت کنید

آگاهی از وضعیت فرزندتان

/فرزند شما زمان سختی را پشت سر گذاشته‌ا و شوک بزرگی و ترسی خیلی عظیم و شاید در حد مرگ را از سر گذرانده و احتمالاً چندین بار /
/یک چنین تجربه ای میتواند موجب توهم شود.
توهم زخمی است بر روان کودک یا بزرگسال
/اینطور میشود گفت که توهم به این معنی است که ترس بعد از تجربه تلخ از بین نمیرود بلکه در تعقیب انسان است
/چنین چیزی را شما وقتی متوجه میشوید که فرزند شما تغییر رفتاری دارد
رفتار او با گذشته متفاوت است حتی گاهی عجیب
فرزند شما ناگهان دچار مشکلاتی است که اصولاً برای سن او طبیعی نیست
/در این رابطه این مهم است که شما بدانید فرزند شما خودش رنج میبرد وقتی رفتار عجیب دارد
او میخواهد مورد توجه شما و خوب و نرمال باشد
/این مهم و کمک کننده است که شما بدانید فرزند شما گاهی کنترل بر اعضای بدن خود ندارد
/فرزند شما مثل خود شما هنر گذر از تجربیات تلخ را دارد
اما نیاز مخصوص و کمک زیاد لازم دارد
گاهی متخصص مثل پزشک و یا روانکاو و روانپزشک
/برای اینکه روی رفتار فرزندتان تاثیر بگذارید
از سرزنش و فشار و تنبیه خود داری کنید اینگونه رفتارها وضعیت را سخت تر میکند
با دیدن تواناییها و استعدادها و آرج نهادن به آنها خود و فرزندتان را از فشار برهانید
صبر خیلی خیلی مهم است
/این وضعیت نه برای شما و نه برای فرزندتان آسان است

چه چیز باعث ایجاد توهم میشود

جنگ و جنگ داخلی با بمباران ' و تیراندازی ' فرار تمام مواردی که در فرزند شما ترس بزرگ و وحشتناک و احساس ناتوانی ایجاد میکند

/خشونت علیه کودک یا کسی که کودک او را دوست دارد و یا میشناسد

/از دست دادن شخص مورد علاقه اش

/از دست دادن کاشانه به علت شرایط بد و غم انگیز

/درد های شدید

/احساس عدم امنیت ' احساس گرسنگی ' تشنگی ' احساس بی اطلاعی

/گمشدن ' تنها بجا مانده ' عدم آگاهی که چطور خواهد شد

/شرایط تهدید و غم که کودک خود را مقصر میدانند با وجود اینکه کاملاً بی تقصیر است

توهمات ترسناك باعث چه تغییرات. در كودك شما میشود

تمام انواع استرس و واکنشهای وحشت' تغییرات ناگهانی رفتاری' بیش فعالی یا کمی تحرك رفتارهای نادر حتی روزها و هفته ها و ماه ها بعد از يك تجربه وحشتناك

- / .گریه' فریاد' تشنج بدون دلیل واضح
- / .بی اختیاری ادرار' دندان قروچه خوردن ناخن' صدمه زدن به خود
- / .خشیم نسبت به دیگران بدون دلیل روشن
- / .خستگی' بی حوصلگی' گوشه گیری' خیره شدن' خجالتی شدن
- / .ترسو شدن' بی خواب شدن' عدم تمرکز
- / .تکرار مداوم يك حرکت خاص (چرخیدن' کوبیدن دستها یا پاها' شستشو)
- / .خیالات و یا كابوس وحشتناك
- / .حساسیت بیش از حد در مقابل موارد كاملا نرمال یا جدید

در صورت متوجه شدن چنین رفتاری لطفا با يك طبیب ویأ يك درمانگر مشورت کنید
حت امکان كمك بگیرید
هر چه زود تر بهتر اما اگر مدتی هم گذشته باشد باز هم كمك کننده است

ترس چه چیزی را تقویت میکند

- /موقعیتهای خطرناک جدید
- /مورد تمسخر قرار گرفتن کودک به علت رفتارها یش
- /بدلیل اینکه کودک نمیتواند برخی از رفتارها یش را کنترل یا هدایت کند
- مورد تنبیه . والدین یا معلمین و یا شخصی دیگر قرار میگیرد
- بدین سبب کودک نسبت به خودش احساس شکست خورده و بدی پیدا میکند
- /بی توجهی به کودک زمانی که میخواهد در باره خاطرات تلخ و مشکلاتش صحبت کند
- او خیلی مواقع نیازمند توجه و نوازش و دلجویی شماست
- /ترس او تقویت میشود زمانی که شما بطور مکرر با حضور خود او
- ویا شخص دیگری در باره مشکلات او صحبت میکنید
- /زمانیکه شما فرزندان را تنها میگذارید (شبها و یا در راه طولانی مدرسه...)میتواند
- بشدت خاطرات تلخ گذشته را یاد اور باشد
- /مراقب باشید در حضور فرزندان از تجربیات خودتان صحبت نکنید
- زیرا باعث احساس ترس میشود

چه چیز کودک شما را تقویت میکند

/فهم شرایط

/ شخص مورد اعتماد

/ مکانهای آشنا

/ راههای آشنا

/ کمک کنید زمانی که کودک وحشت کرده است

/ هر آنچه که کودک با کمال میل انجام میدهد

/ تحرک و انواع ورزش

/ بازی

/ موسیقی

/ خندیدن و صدای بلند

/ یادگیری از روی کنجکاوی

/ کتاب خواندن

/ در آغوش گرفتن

/ با بچه ها و حیوانات و انسانهای مهربان بودن

/ کار دستی 'نقاشی' با تکنیک مشغول شدن

/ تجربیات تازه کسب کردن در فضای حمایت شده

/در ضمن

/ تجربه موفقیت از هر نوع

/ یادآوری : خاطرات بد را به یاد آوردن و اجازه بیان آنها

اجازه گریستن و تشنج

داشتن شنونده آرام که توجه و همدردی خود را نشان میدهند

که سختیها در گذشته بوده نه حالا

/ اجازه لجاجت داشتن بدون به خطر انداختن دیگران

/ شاهد خوشحالی والدین باشد از تواناییها و جسارت

و استعداد اطفال

/ والدینی را ببینند که قربانی تغییرات سخت نیستند

بلکه با این وجود انسانهای موفق

چگونه میتواند این کتاب مورد استفاده شما در جهت کمک به فرزندتان قرار بگیرد

داستان مصور از صفحه ۴ تا ۲۹

شما میتوانید با فرزندتان بالای ۱۰ سال این کتاب را تماشا کنید
انرا بخوانید، انرا تحلیل کنید، در باره ان صحبت کنید
خود شما متوجه خواهید شد که ایا او میفهمد و برایش جالب است
و یا دچار ترس میشود و یا چه مدت علاقه به ادامه صحبت نشان میدهد

به هر حال ما فکر میکنیم که تماشای این کتاب توسط کودک شما باید به همراه
یک شخص مورد اعتماد باشد زیرا ممکن است این داستان موجب قلیان شدید احساسات و خاطرات شود

پیشنهاد نقاشی در صفحه ۳۸ تا ۴۳

پیشنهاد نقاشی در ارتباط با این داستان
کودک شما میتواند که تصمیم به نقاشی بگیرد در هنگام نقاشی ممکن است
احساسات او نمایان شود. در این حال کودک نیاز به یک فرد مورد اعتماد دارد
که نقاشی را به او نشان دهد و اگر لازم دانست در باره ان صحبت کند

لازم است که پیشنهاد به نقاشی را همانطور که ترتیب داده شده انجام گیرد
ر در این صورت این اشتغال با ترس در جهت مثبت همراه میشود
و لطفا ارج بدهید به آنچه کودک شما کشیده به هر شکلی که باشد

ضمیمه ۲

پیشنهاد برای کودکان

/نقاشی بکش از هر چه که دوست داری داشته باشی یا هر کاری که میخواهی انجام بدهی

/ادمهایی را بکش که دوستشان داری

/بکش چیزی را که تو خوب بلدی

/چه چیز بدی تو فکرت هست؟

/برای آینده چه آرزویی داری؟

بکش ان چیزی را که دوست داری داشته باشی یا دوست
داری انجام بدی

ادمهائي را كه دوست داري نقاشي كن

نقاشی کن هر چه را که تو خوب بلدی

از ان موقعیت بد چه چیزی در خاطرت مانده؟

برای آینده ات چه ارزیابی داری؟



Impressum

Idee, Texte, Bilder und Koordination: Susanne Stein
Pädagogin, Personal- und Organisationsentwicklerin,
Lehrbeauftragte für Themenzentrierte Interaktion
hier gesehen von einem 5jährigen syrischen Mädchen



Mein herzliches Dankeschön geht an alle, die bei der Realisierung mitgewirkt haben:

- Als Testleser haben mir meine lieben syrischen Freunde zur Seite gestanden. Ihnen verdanke ich die Inspiration zu diesem Bilderbuch und viele wertvolle Ideen und Korrekturen.
- Mehrere Therapeutinnen und Therapeuten haben mir hilfreiche Hinweise gegeben, insbesondere Hemma Friedrich, Dipl. Psychologin, und Dr. med. Ulrich Lamparter, Psychoanalytiker.
- Die englische Übersetzung wurde von Katharina Pape und Gloria Garrels unterstützt, die redaktionelle Arbeit von Peter Pape.
- Umfangreiche Unterstützung erhielt ich von Therapeutinnen der Flüchtlingsambulanz „Children for Tomorrow“ (siehe dazu Seite 45).
- Die arabische Übersetzung stammt von Frau Kholood Tayar, vereidigte Dolmetscherin.
- Die Farsi-Übersetzung stammt von Frau Fatimeh Ghanizadeh. Die Korrekturlesung haben Yasmina Afshar und Ali-Reza Nassery unterstützt.
- Holger Kern hat mich bei der Veröffentlichung auf meiner Intranet-Seite maßgeblich unterstützt. Alle Fassungen können kostenlos von www.susannestein.de herunter geladen werden.
- Die Ausdrücke werden von Dataport AÖR gesponsert.



Sie möchten uns auch Hinweise oder eine Rückmeldung geben? Bitte schreiben Sie an Trauma.Bilderbuch@Hamburg.de . Vielen Dank für Ihr Interesse.



Die Stiftung „Children for Tomorrow“ finanzierte die Übersetzung dieses Buches in die arabische Sprache. Es wurde zudem von den Mitarbeitern Sofie Silva Mella (Kunsttherapeutin B.A.) und Dipl. Psych. Cornelia Reher (Therapeutische Leiterin) der Flüchtlingsambulanz des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) Korrektur gelesen.

Die Flüchtlingsambulanz in Hamburg ist ein Gemeinschaftsprojekt der Ambulanzzentrum des UKE GmbH und der Stiftung "Children for Tomorrow". Children for Tomorrow ist eine gemeinnützige Stiftung mit dem Ziel, Kinder und Familien, die Opfer von Krieg, Verfolgung und organisierter Gewalt geworden sind, zu unterstützen. Sie wurde 1998 von Stefanie Graf ins Leben gerufen. In der Flüchtlingsambulanz erhalten Kinder und Jugendliche die Opfer von Flucht, Verfolgung oder Vertreibung geworden sind, ein ambulantes psychiatrisches und psychotherapeutisches Versorgungsangebot.

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de

Bundesweite Beratungsangebote finden Sie z.B. unter:

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

Wenden Sie sich auch an Ihren Arzt oder Kinderarzt, wenn Sie Hilfe benötigen.



Alle Mitwirkenden wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

2014