



رح تكون منيح



- استرجاع القوة، الحفاظ على الأمل، ومواجهة الفاجعة
- دعم الطفل الذي خسر شخص غالي على قلبه
- مساعدة راشد يهتم بطفل أن يتعاطف معه ويستعمل مجموعة أدوات الحزن الموسعة

يقدم مشروع Bear Us In Mind المساعدة للأطفال على التأقلم مع الفراق والضياع. وبدأ المشروع بعد الخسائر الكثيرة التي عانى منها الأطفال بسبب غزو أوكرانيا.

لقد جمعنا 7 أدوات نفسية تساعد جميع الأطفال على التكيف مع الخسارة؛ أما بالنسبة للأطفال المفجوعين نتيجة موت أحد أفراد عائلتهم، فنخطط لترجمة ونشر You Will Be Okay (رح تكون منيح).





مع أن هذا الكتاب مخصص للأطفال، فهو مفيد للكبار أيضاً. لذلك ننصح بحرارة كل مؤيدي مجموعة أدوات "Bear Us In Mind" بقراءته، لأنه يساعد في معالجة أي فاجعة تحدث في الحياة.* إضافة إلى ذلك، يساعدك الكتاب على تقمص مشاعر الطفل ويرشدك ما أثناء غوصك في تجربته المؤلمة. فعليك أن تفهم معنى علاقته بالفقيد (ليست كل العلاقات لصيقة وعاطفية) وظروف وتوقيتات حادثه الموت. كما عليك أن تقوي علاقات الطفل بأولئك الذين بقوا على قيد الحياة.

تعد وفاة أحد الوالدين أو الأشقاء أو الأجداد أو الأصدقاء من أصعب التجارب التي يمر بها الطفل. وليس من السهل أبداً التحدث معهم عن هذا الموضوع.

"أحببت أن أنقل في كتابي أصوات الأطفال التي أسمعها منذ 30 سنة. أتمنى يكون مفيداً لأي راشد يساعد طفلاً مفاجئاً. رسامتنا لورين ماهرة للغاية شاطرة في تصوير كيف تختبئ في كثير من الأحيان وراء قناع اسمه "كل شيء تمام". في الواقع، عندما نقول "تمام"، فنحن نقصد: ت: تعبان، م: متوتر، ا: أعصابي تلفت، م: ميّت من القهر"

جولي ستوكس



* لدينا منحة من صندوق ونستون تشرشل التذكاري تجيز لنا تقديم عدد محدود من النسخ لمن يدعمون العائلات الأوكرانية. إنَّها باللغة الإنجليزية وستساعد المؤيدين على فهم الحزن من منظور الطفل. ويمكنك أيضاً طلب النسخ مباشرة من أمازون (<https://www.amazon.co.uk/You-Will-Be-Okay-St-Strength-ebook/dp/B08Q7T267Y>) أو أي متجر كتب كبير. كما نعمل حالياً مع الناشر على ترجمة "رح تكون منيح" إلى العربية. وبعد ذلك، ستسعى Bear Us In Mind إلى توفير نسخ عربية لك ولنادي الكتاب الذي تنتمي إليه



رح تكون منيح

أرجوحة الحزن



حين يموت أحد أفراد الأسرة، يحزن الطفل عادةً حزناً عميقاً تليه فجأة فرحة ناجمة عن شيء ألهاه عن المحنة. أما البالغون فغالباً ما يواجهون صعوبة في تخطي المحنة، وبخاصة في الأشهر الأولى من الوفاة. وفي الكتاب، تقدم المؤلفة جولي طريقة بسيطة لفهم عملية التآرجح بين التركيز على العاطفة والتركيز على إعادة بناء الحياة. فهي تتحدث عن حقيقة التآرجح للأمام والخلف من "أرض الخسارة" إلى "أرض إعادة البناء". وفي حالة العائلة المهجرة من موطنها، تكون هذه العملية مرهقة ولكن طبيعية. وكمؤيد، ليس من المفروض أن تحكم على سرعة استعداد العائلة لإعادة البناء، بل أن تفهم أن الخسارة وإعادة البناء أمران أحلاهما مرّ.

يُرجى الملاحظة أن هذا الكتاب موجه فقط للأطفال الذين فقدوا أحد أفراد أسرتهم أو أحد أصدقائهم.





نادي كتاب الفاجعة



الخطوة 1

ربما تتمكن من جمع عدد من مقدمي الدعم البالغين في مجتمعك المحلي. اطلب من كل شخص منهم أن يقرأ كتاب "رح تكون منيح" الذي لا تستغرق قراءته سوى بضع ساعات. وبما أنك، كغالبية البالغين، عانيت على الأرجح من فاجعة في الماضي، حاول تطبيق التمارين على نفسك أثناء قراءة الكتاب.

الخطوة 2

نقترح بعد ذلك أن يقوم نادي الكتاب الذي أنشأتموه بترتيب 3 اجتماعات لمناقشة محتوى كل فصل بالتفصيل. ناقشوا فصلين في كل اجتماع. وفي نادي الكتاب، ليشارك كل منكم تجاربه الخاصة قبل التفكير في استخدام التمارين مع الأطفال.

الخطوة 3

إنشاء نادي كتاب الفاجعة من أجل الأطفال.

بعد بضعة أشهر من وصول الأطفال إلى مجتمعك واستقرارهم فيه، قد تجد أن بعض الأطفال يرغبون في إنشاء نادي كتاب فاجعة خاص بهم. في هذه الحال، تكون الأدوات من كتاب "رح تكون منيح" مناسبة أكثر للأطفال الذين عمرهم 9 سنوات وما فوق. أما إذا كان الأطفال أصغر سناً، فيعتبر كتاب "Muddles Puddles and Sunshine" بقلم ديانا كروسلي أداة ممتازة.

لمزيد من النصائح حول جمع الأطفال معاً (دعم الأقران)، ابحث عن مزود خدمة محلي في المملكة المتحدة على <https://childhoodbereavementnetwork.org.uk>

أو راجع صفحتنا الإضافية للدعم في إرشادات مجموعة الأدوات. جولي غير قادرة على تقديم النصائح بشأن الأطفال المنفردين، لكن juliestokesobe@ ستضع بانتظام منشورات تساعد البالغين الذين يدعمون الأطفال المفجوعين.

يُرجى الملاحظة أن هذا الكتاب موجه فقط للأطفال الذين فقدوا أحد أفراد أسرته أو أحد أصدقائه