

# Bear Us In Mind

A Psychological Toolkit For Children



---

محتويات مجموعة الأدوات

## مرحباً، وأهلاً وسهلاً بك إلى مجموعة أدواتك النفسية

سواء أكنت والد(ة) طفل، أو كنت مضيفاً لطفل في المملكة المتحدة، أو كنت راشداً تهتم به في المدرسة أو ضمن مجتمعه المحلي، فإن مجموعة الأدوات هذه موجهة لك.

جُمعت هذه الأدوات لأجل العائلات النازحة نتيجة الحرب في بلادها العربية، لكن يمكن تعديلها بسهولة لتناسب حاجات اللاجئين من بلدان أخرى.

تعاون فريق صغير من بيننا ليحضروا مجموعة أدوات نأمل أن تساعدك لتقدم الدعم لأي طفل، شاب أو صبية عانى بسبب فاجعة، خسارة أحد أحبائه أو الانفصال عنهم. في الكثير من الأحيان، يمكن للطفل ولأهله، مع حد أدنى من الدعم والتفهم، أن يتعاملوا مع أسمى الظروف ويجدوا في أنفسهم قوة لم يتخيلوا يوماً أن تكون موجودة. شكّل أمل وتصميم الشعب العربي مصدر إلهام للناس من حول العالم وساعدنا أن نطور هذه الأدوات المميزة.



نتمتع بخبرة اكتسابها من العمل المباشر لمدة أكثر من ٣٠ سنة مع عائلات تحاول أن تبني حياتها من جديد بعد تعرضهم لخسارة كبيرة. جعلنا هذا نتجح باختيار أدوات استعمالها بسيط وآمن. نأمل أن تتمكن من بناء علاقة أمتن مع الأطفال الذين ستعرفهم على هذه الأدوات من خلال التسلية أحياناً، ومن خلال مساعدتهم على التعبير عن مشاعر صعبة كالحنن والغضب في أحيان أخرى.

ستساعد الأدوات الأطفال في تخطي الصدمة، والتمسك بالذكريات المميزة، واستعادة القوة، وإعادة بناء الثقة. الحزن ردة فعل طبيعية، وهذه الأدوات ستساعدك أن تشجع الطفل لكي يعبر عن حزنه ويديره. في حال ظهرت على الطفل أعراض تدل على صدمة أشد، ربما يكون من الأفضل الاستعانة بأخصائي. تجد في نهاية "دليل الأدوات" عدة أرقام هواتف مساعدة للاتصال بأخصائيين محليين عند الضرورة.

### أهداف مجموعة الأدوات

- تقديم الدعم للراشدين (أب، أو أم، معلم، أو متطوع، إلخ...) الذين يرغبون في مساعدة طفل مهجر لكي يتعامل مع الفاجعة الناجمة عن كارثة، أو خسارة أحد أحبائه أو الانفصال عنهم.
- تقديم فيديوهات ومعلومات مكتوبة تزيد من ثقته عند استخدام الأدوات الثمانية.
- تقديم أدوات عملية، بسيطة وآمنة تساعد كل الأطفال على التكيف مع التغيير.

نرجو منك أن تزور موقعنا على الإنترنت لتسجيل صندوقك ومشاهدة الأفلام القصيرة التسعة عن كيفية استخدام الأدوات لتحقيق أقصى استفادة منها. كما أننا صممنا أوراق عمل لكل أداة وجعلناها متوفرة على موقعنا الإلكتروني بجانب الفيديو التابع لها وفي نهاية الدليل. الأفلام وأوراق العمل المكتوبة متوفرة باللغتين العربية والإنكليزية.

نرجو أن تبقى على اتصال بنا وتطلعنا على تقدمك.

يحتاج الأطفال أن يعرفوا أنهم ليسوا لوحدهم. وقد يرغب الأهل كذلك بمشاركة قصص حصلت معهم مع أشخاص سيفهمونهم. لذلك، قمنا ببناء مجتمع "Bear Us In Mind" على موقعنا الإلكتروني وعلى تطبيق إنستغرام. لا يمكننا الرد على استفسارات محددة بشأن طفل محدد، إنما سنحاول أن نجيب عن كل موضوع يرد على موقعنا الإلكتروني ضمن الأسئلة الشائعة.



[www.bearusinmind.org.uk](http://www.bearusinmind.org.uk)



@bearusinmindUK

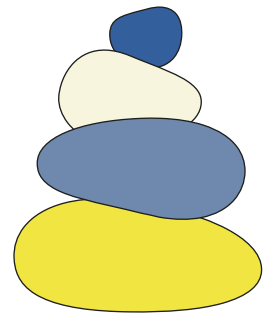
@juliestokesobe



## مجموعة أدوات نفسية موجهة للأطفال الذين يعانون بسبب خسارة أحد أحبائهم أو الانفصال عنه

- تشجيع الطفل على وصف ذكرياته الصعبة وكيف أثرت على حواسه (ماذا فكر، سمع، شم، لمس...)
- تشجيع الطفل على تعديل ذكرياته وموازنتها
- تقليل عدد ذكريات الماضي (الفلش باكس) وتحسين قدرته على التركيز

تقدم هذه الأداة مجموعة بسيطة من ثلاثة أحجار تساعد الطفل أن يعالج الصدمة ويوازن بين الذكريات الصعبة والذكريات الغالية. تجد على موقعنا الإلكتروني أفلاماً تساعدك على فهم تأثير الصدمة على دماغ الطفل. سوف يعرض فيديو موازنة الذكريات كيف يمكن أن يساعد هذا العمل على مواجهة الصدمة التي لم يتم معالجتها.



موازنة الذكريات

- بناء الثقة بين الطفل، وأهله ومن يهتم به
- الإحساس بمشاركة الحزن مع الآخرين
- تمييز التواريخ المهمة بطريقة إيجابية

الأداة المستخدمة في هذا النشاط هي شمعة يمكن استخدامها لخلق جو من السكينة عندما يحين الوقت للعمل مع الطفل. تخلق الشمعة عادة مميزة يمكن للعائلة والعائلة المضيفة أن يستمتعوا بها معاً، وتستخدم أيضاً لوضع علامة على تواريخ مهمة بالنسبة للعائلة. وبكل بساطة تتيح لهم الشمعة الفرصة ليعبروا عن أمنية وتمنحهم الأمل. هذه الشمعة مشبعة بزيت طبيعي رائحتها مهدئة ومنقوش عليها عبارة "رح يكون في نور، رح يكون في أمل"، وهي عبارة قالتها امرأة سورية لترفع من معنويات من تضرر نتيجة الحرب.



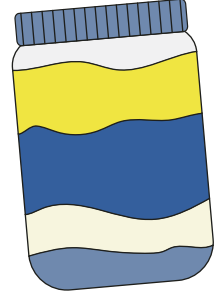
رح يكون في نور،  
رح يكون في أمل

### • التمسك بالصدقات من الوطن

• مساعدة الآخرين أن يفهموا ماذا تعني هذه العلاقات للطفل

• الاعتراف بأهمية الصداقات الجديدة

هذه أداة بسيطة ولكنها فعالة وستساعد الطفل لكي يشارك أفكاره عن أصدقاءه في وطنه. يلون الطفل الملح البيضاء باستخدام طباشير. تمثل كل طبشورة صديقاً واحداً، ثم يضع الطفل مجموعة الألوان في مرطبان. وكلما بنى صداقة جديدة، يزيد لوناً على المجموعة: هذا ما نسميه "أرجوحة الحزن"، ويعني أن نتمسك بأمر، ونترك أخرى عندما نمر بحالة خسارة.



قوس قزح الصداقة

### • خلق رمز قوي يمثل وحدة العائلة

• تمكين الطفل من التعامل مع قلق الانفصال والمخاوف الليلية

• الاستعانة بروابط حسية لتهدئته (مثل الرائحة واللمس)

عائلة من الدببة الكبيرة والصغيرة تمثل التضامن والقوة في العائلة، وتمنح الراحة للأطفال الذين يعانون من قلق الانفصال. بإمكان الطفل أن يأخذ صور للدببة مع رسومات أو رسائل لأحبائه لمشاركتها مع مجتمع "Bear Us In Mind" على الإنترنت، وخصوصاً مع أفراد عائلته الذين لا يزالون في بلده إن أمكن.



نحن عائلة

- إشراك الطفل في نشاطات خارج المنزل، وإظهار أهمية الحركة أثناء التعامل مع الحزن
- إظهار فوائد عقلية النمو في التعامل مع الحزن
- تعزيز شعور بالسيطرة أقوى عند الطفل ومساعدته على إتقان مهارات مهمة بالنسبة إليه

عندما يخسر الطفل أموراً كثيرة، يمكن أن يشعر وكأنه مخنوق من كثرة الحزن. هذه الأداة هي بذور زهور دوار الشمس التي يزرعها الطفل مع عائلته، وهي أداة مختارة لهدف محدد وهو أن يتعلم الطفل أن ينمو ويتخطى حزنه بدلاً من أن يتجاهله. فهذه البراعم الخضراء الصغيرة ترمز إلى إعادة بناء حياته من بعد الفاجعة.

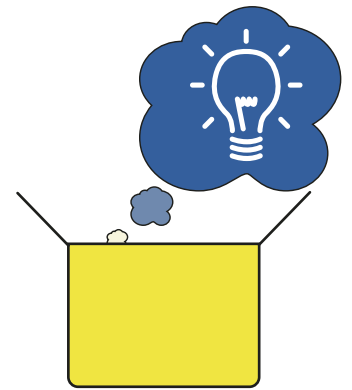
”أنا وشجرة عائلتي“ أداة فعالة أخرى في هذه المجموعة تساعد الطفل لكي يعرف نفسه أكثر ويدرك هويته ومن أين أتى. سيتيح له رسم شجرة الفرصة لكي يحدد أهم من أثر على حياته (الجدور)، ونقاط قوته (الجذع)، وآماله للمستقبل (الأغصان)، والأشخاص الجدد الذين يثق بهم ويحترمهم (الأوراق)، والأشياء التي يحب ممارستها والتي تمدّه بالطاقة وهي مُمثلة بالشمس.



النمو حول الفاجعة

- لكي نتوسع بالقصص، نخبر أنفسنا عن أشخاص آخرين من عائلتنا
- تقوية العلاقة بين الأطفال الأكبر عمراً والأهل
- تعزيز الروابط المستمرة التي تطمئن الطفل المنفصل عن عائلته بسبب النزوح أو الحرمان

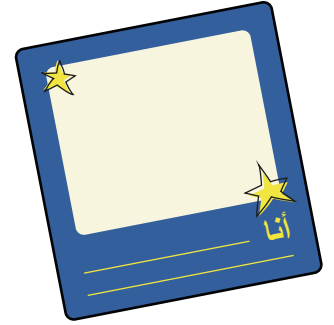
هذه البطاقات الصغيرة مكتوب عليها سلسلة من الجمل الناقصة عن كل شخص من أفراد العائلة أن يكملوها، وهي هدية بسيطة ومؤثرة في الوقت نفسه للأهل والأطفال بمختلف أعمارهم. تعزز البطاقات الحوار وتتيح للجميع أن يعبر عما يشعر به، وعن آماله ومخاوفه. تتوفر هذه الأداة بنسخة إلكترونية يمكن ملؤها ومن ثم إرسالها لشخص آخر، ويمكن أيضاً تقديمها كهدية عبارة عن مجموعة من البطاقات.



علبة صغيرة فيها أفكار كبيرة

- تشجيع الطفل أن يكتشف نفسه وما يجعله فريد من نوعه
- جعله يميّز بوضوح بين الماضي والحاضر
- مساعدته لمشاركة شخصيته وثقافته في مكان/بلد جديد

هذه الأدوات مصممة لمساعدة الطفل على التكلم عن حياته السابقة، وعن حياته الآن، وأن يميّز الأمور التي لا يمكن أن يخسرها أبداً. ستستخدم أوراق عمل بسيطة لاختيار صور أو رسومات وكلمات تعبر عن الأشياء المهمة بالنسبة للطفل. بإمكانكما أن تصنعا معاً كتاب صور وترسلاه للطباعة. وهكذا يصير بمتناول يده شيء ملموس يمكن تصفحه إذا شعر بالضياع أو الوحدة.

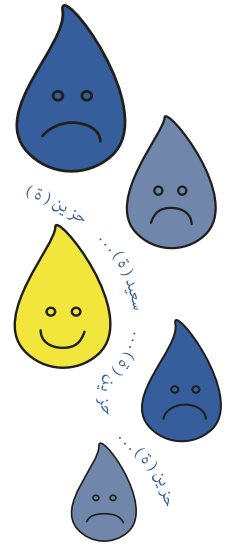


هذا أنا

- إيجاد القوة، المحافظة على الأمل، ومواجهة الحزن
- دعم الطفل الذي مات شخص غالي على قلبه
- مساعدة راشد يهتم بطفل أن يتعاطف ويستعمل أدوات الحزن الموسعة

لن يستعمل كل الأطفال الذين خسروا أحد أحبائهم أو انفصلوا عنه هذه الأداة. لن يُعطي هذا الكتاب إلا للأطفال المفجوعين نتيجة ذلك. نوصي من يهتمون بالأطفال ويستعملون أدوات "Bear Us In Mind" أن يقرؤوه. عضلات الحزن السبعة تشمل مختلف الأدوات العملية التي ستساعد الطفل أن يفتح قلبه أكثر. الاعتراف بشريحة مشاعر الطفل وأفكاره يمكن أن يغنيه من أعراض الحزن المعقدة التي قد تظهر في تصرفاته.

نشرت دار هاشيت للأطفال كتاب "You Will Be Okay" (رح تكون منيح) سنة ٢٠٢١، وهو من أول الكتب غير الخيالية التي تتناول موضوع الحزن عند الأطفال الذين يبلغ عمرهم التسع سنوات وما فوق. وهو يساعد الأطفال المنكوبين بسبب موت أحد أحبائهم في ظروف مختلفة. ونحن نعمل حالياً مع الناشر على ترجمته إلى اللغة العربية



رح تكون منيح