

# مساحة وفرصة لدعم اطفالنا في النضوج



وقت مخصص لي

فرصة لي ومساحة كافية  
للتحدث عن شخص عزيز لدي  
فقدته



## توجيهات إرشادية

إذا كنت تستخدم هذا المصنف، ففي اعتقادنا أن الطفل الذي تهتم به وتحبه يواجه تجربة حياتية تسبب له الألم العاطفي أو الارتباك. يمكن أن يثير الحزن لدى الأطفال قلق البالغين عليهم، لأننا نهدف إلى بذل قصارى جهدنا معهم، لكننا نشعر بعدم الاستعداد لذلك.

كتيب "وقت مخصص لي" موجه للأطفال. الهدف الرئيسي منه هو تشجيع الأطفال على البدء في الحديث عن تجربتهم ذات الصلة بالشعور بالحزن. نعلم أن الأطفال لديهم خيال نشط، ونعلم أيضاً أن البالغين الذين يدعمون الأطفال خلال فترات حزنهم يشعرون أيضاً بالحزن. هذا الكتيب تم تصميمه ووضعه خصيصاً للمساعدة في مواجهة الوقت العصيب الذي نمر به في التذكر، ومواجهة الحاضر وأحياناً الشعور بعدم اليقين بشأن المستقبل.

لأفضل تناول موضوعي مثالي للكتيب، استهل الأمر منذ بدايته، ولكن الأطفال كونهم أطفالاً، سيبدؤون غالباً من حيث ما يحتاجون إليه. هذا جيد أيضاً، ومن عدة نواح يوفر للطفل فرصة للسيطرة على تعافيه الذاتي.

**"أحيانا تكون الأسئلة عويصة ومعقدة، وتكون الإجابة عليها أبسط وأسهل"**

### د. سيوس

سيخبرنا الأطفال بما يحتاجونه. مهمتنا هي سماع كلماتهم ثم الاستماع إلى مشاعرهم. تم تصميم كتيب "وقت مخصص لي" للمساعدة وقت التحدث مع الأطفال. يرجى طباعة العدد المطلوب من هذا الكتيب عن كل عزيز متوفى. سيكون للطفل قصص مختلفة لكل شخص. تذكر أن الأطفال لديهم خيال خصب ونشط، مما يعني أيضاً أن لديهم قدرة لا تصدق على خلق أساليب تعبيرية رائعة خلال حزنهم. . . نحن ببساطة مرشدين ومرافقين لهم في هذا الأمر.

**"أهدي هذا العمل لجميع الأطفال في حياتي حالياً، والذين عرفتهم طوال عمري"  
أشكركم على رحابة صدركم، وتذكيري بشأن "هبة الوقت"**

ويليس آرثولي- بورن

مايو 2020

## كتيب "وقت مخصص لي"

الكتيب عبارة عن العديد من القراءات والممارسات المفيدة للقيام بها، وهو كتيب مميز حيث أن كافة محتوياته تتعلق بي، وتساعد غيري على معرفتي أكثر، و على أفكاري ومشاعري التي تمر بي أحيانا.

إنها فرصة خاصة، ومساحة كافية بإمكانني بها التعرف على مشاعري الخاصة، والحديث عن شخص عزيز مميز لدي.

هذا الكتيب يوفر لي تلك الفرصة والمساحة الكافية

# دعوني اعرفكم قليلاً عن نفسي

اسمي: .....

أحب ان أنادي باسم: .....

عمري: .....

لوني المفضل: .....

طعامي المفضل: .....

مشروبي المفضل: .....

أفضل ما أحب القيام به: .....

لا أحب: .....

تاريخ اليوم: .....

كل الأطفال . . .

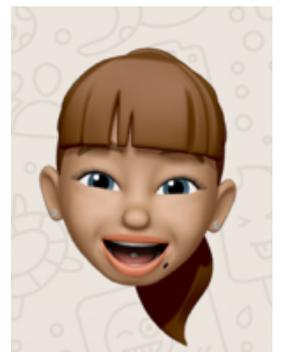
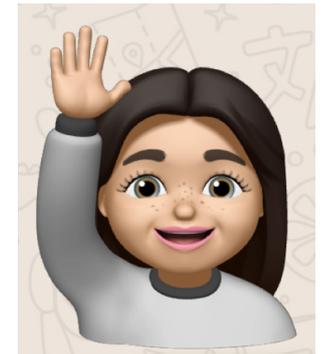
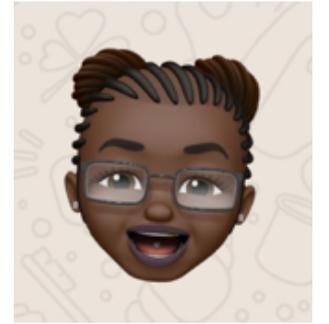
. . . لديهم أفكار

. . . لديهم مشاعر

لدي أفكار ومشاعر.

يحتوي هذا الكتاب على العديد من الوجوه المختلفة، عندما تنتظر إلى تلك الوجوه هم متواجدون لمساعدتك كل ما عليك القيام به أن تكتب او ترسم.

## قم بتسميتهم كما ترغب

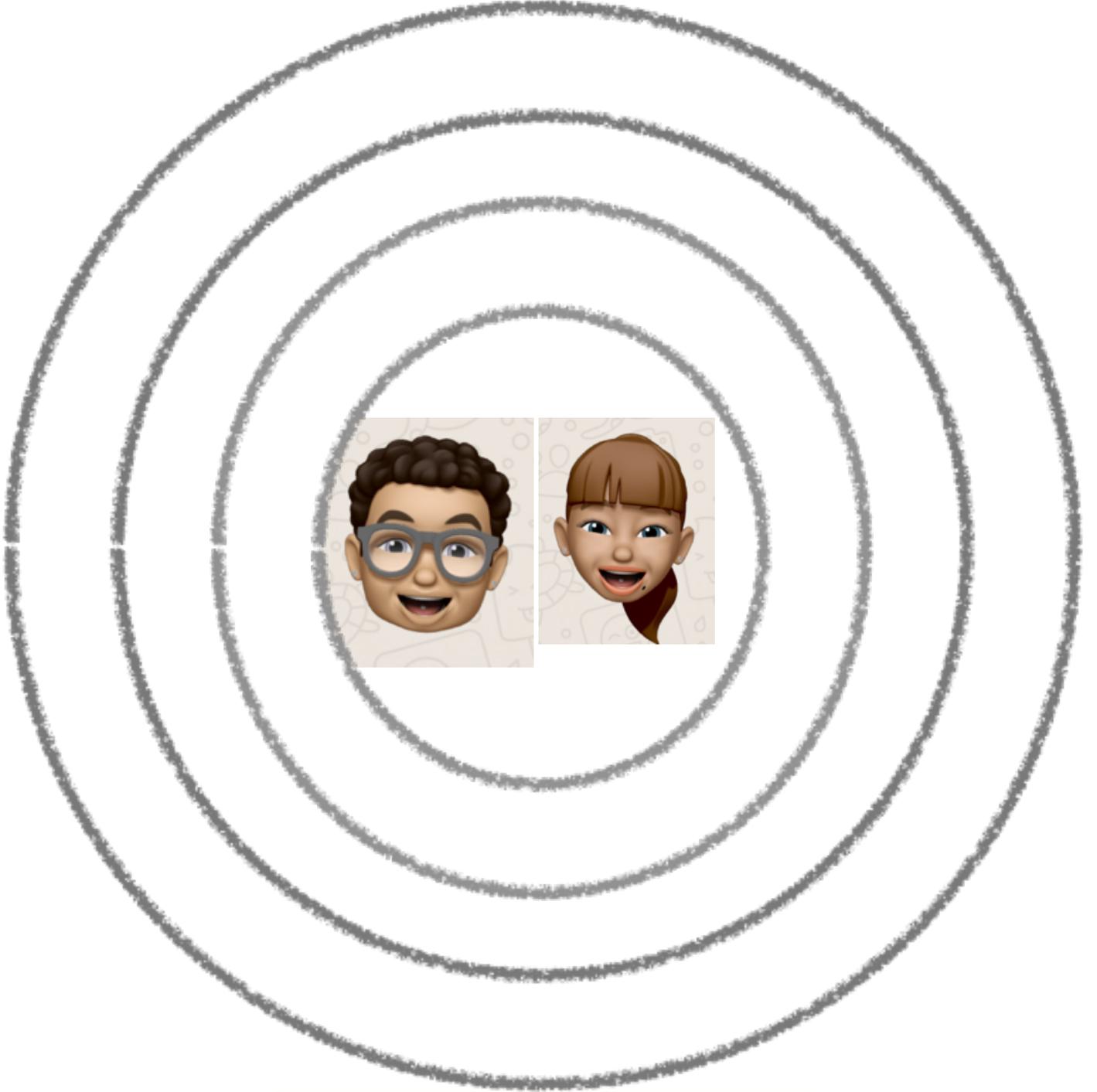




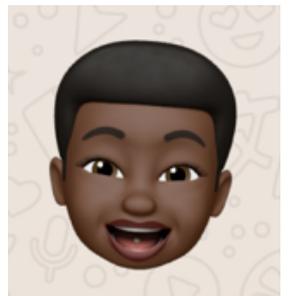
لتبدأ في إعداد الكتاب الخاص بك



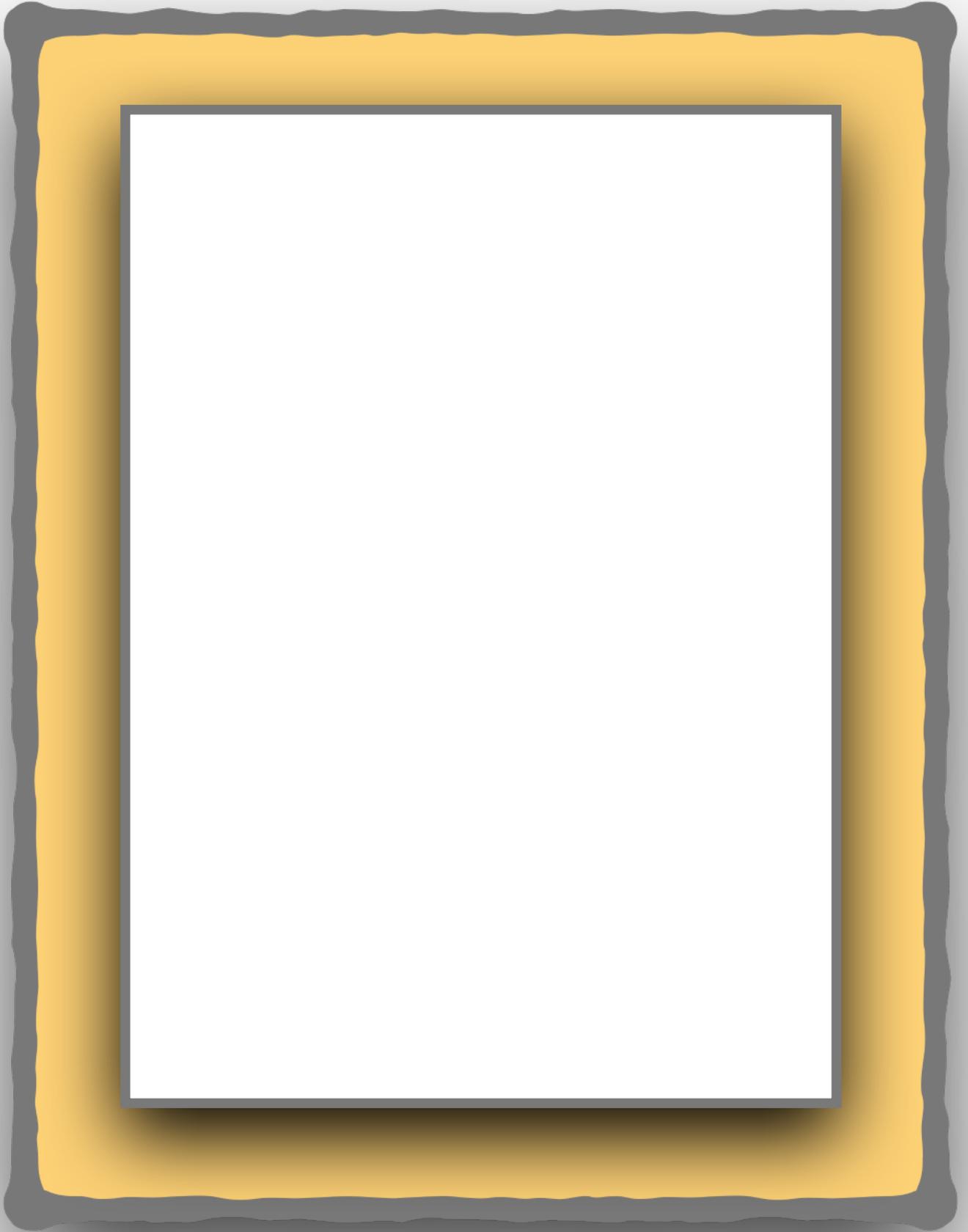
من يساعدني وبحبني . . .



يساعدني وبحبني...

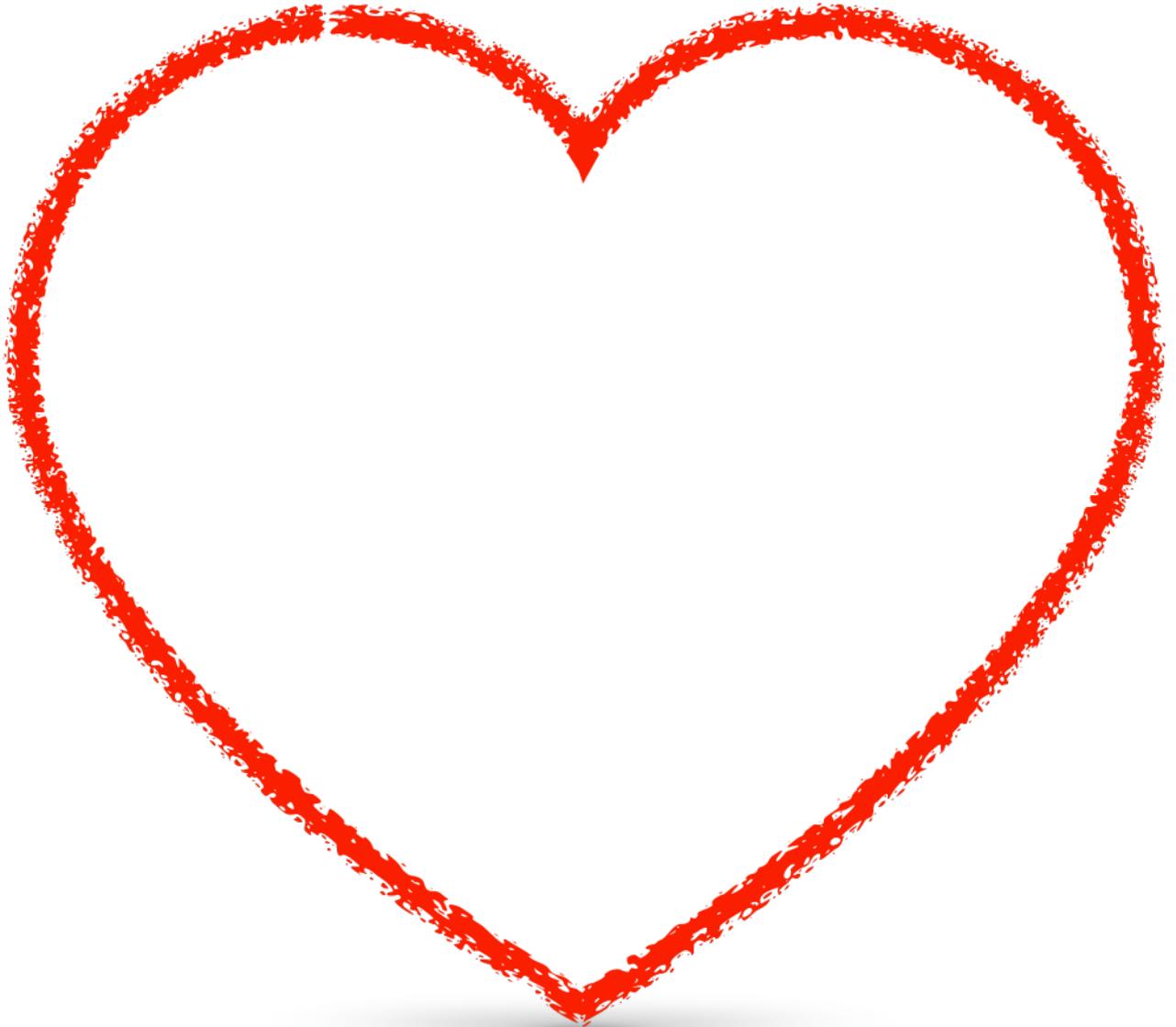


الشخص الذي أريد أن أتذكره هو



عندما يتوفى شخص عزيز ومميز، يترك خلفه العديد من الذكريات، تحيا جميعها  
في قلبي وتجوب أفكاري

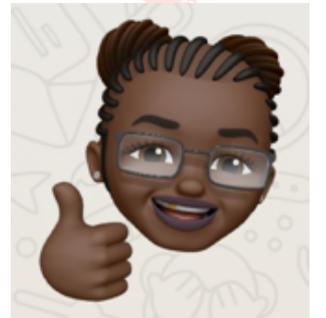
الذكرى المفضلة لدي هي:





هناك بعض الذكريات الجميلة التي احتفظ بها لنفسي

لا بأس أن أضحك قليلاً وأشعر بالسعادة



عند وفاة أحد عزيز علينا، نذكره دائما بطرق مختلفة، وعندما نتحدث عنه، يكون شعورنا أفضل



يمكن استرجاع الذكريات من خلال:

- سرد بعض القصص والحكايات عن هذا الشخص
- التطلع لصور خاصة به
- ما الذي يمكن أيضًا القيام به؟

هيا بنا نتذكر بعض الأشياء التي قمنا بها سوياً



عندما يتوفى عزيز علينا، تمر أوقات عديدة سوف تفتقده فيها



ما الذي تفتقده؟



الحياة عبارة عن نمو ونضوج وتغيير . . .

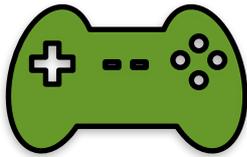
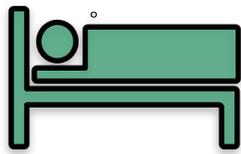
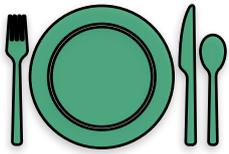
مراحل نمو ونضوج نبات الفاصوليا



تبدأ نبتة الفاصوليا الحياة كبذرة صغيرة

وتستمر في النمو، والطول، ويتكون لها ثمار مليئة بحبوب الفاصوليا،  
وبعد ذلك . . . تموت

ونحن على قيد الحياة، ننمو، ونكبر، ونأكل، وننام، ونلعب، وأحياناً نشعر بالألم



ماذا أيضاً يمكننا فعله؟

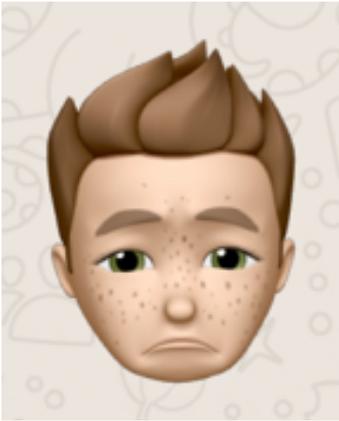


عندما يموت الشخص، معنى هذا انتهاء حياته التي يعيشها. لا يأكل، او ينام، او يلعب، ولا يشعر بالألم. الوفاة تحدث عندما يتوقف الجسم عن العمل، وتغادر ارواحنا مصدر طاقتنا أجسامنا، وترقد في سلام.

## لا نحتاج اجسامنا بعد ذلك

احيانا يموت شخص ما بسبب المرض الشديد، ويساعده كل من حوله في التحسن والتعافي، ولكن أحياناً لا يكون بإمكاننا منع الوفاة عنه

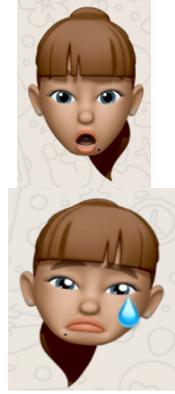
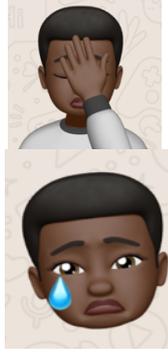
ارسم صورة تعبر عن المرض



عند حدوث الوفاة، نحزن كثيرا

دموعنا تظهر حبا وتعاطفنا، ولكن أحيانا نخفي دموعنا

لا بأس أبداً من أن نبكي



عيناى تدمعان، ويمكنى البكاء

أذكر أسماء من يحبونك وبإمكانهم مساعدتك



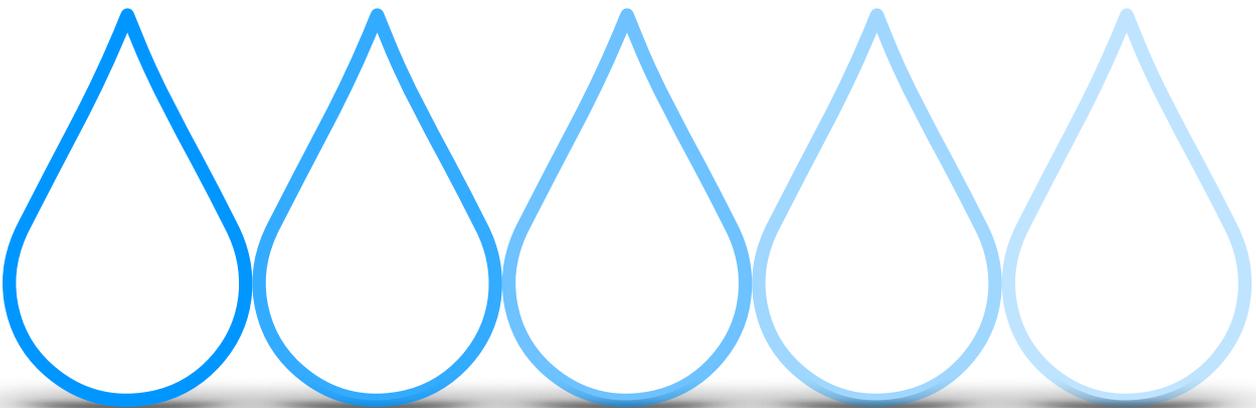
إذا كنا نشعر بالحزن، أو الرغبة في البكاء، لا بأس أبدًا، فأحيانًا نبكي لأننا لا نملك الحديث والكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعرنا

أذكر هذه المشاعر

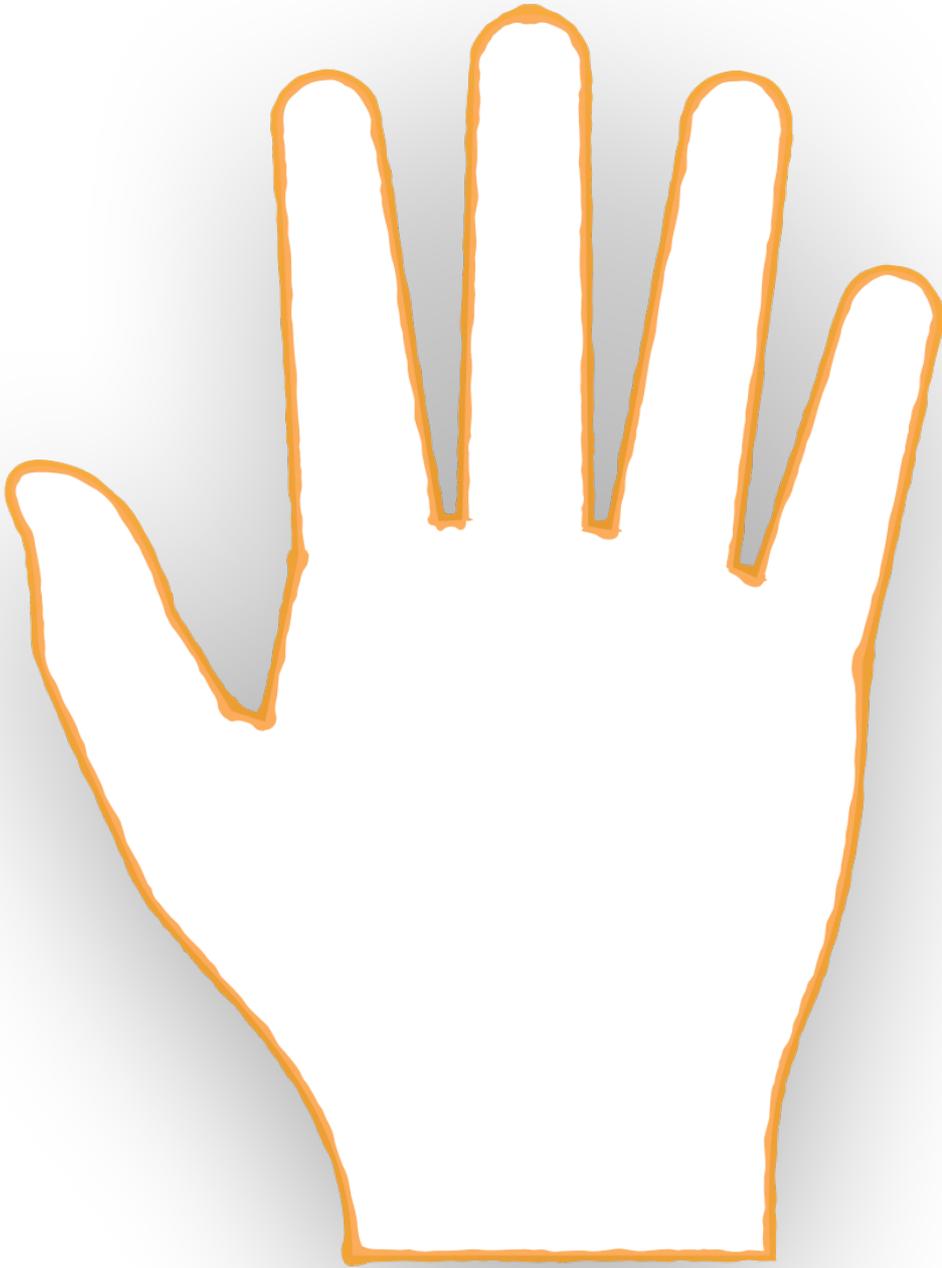


تكمُن المشاعر في الدموع

ما هي المشاعر الموجودة في تلك الدمعات



من الجيد أن نتكلم، حيث أحياناً تكبت مشاعرنا داخلنا، وبعد ذلك تندفع خارجاً، وقد يحدث هذا بسبب أننا لا نريد حبس تلك المشاعر داخلنا أكثر من ذلك، ولكي نوقف هذا الاندفاع الشديد، من برأيك يمكن أن نتحدث معه.



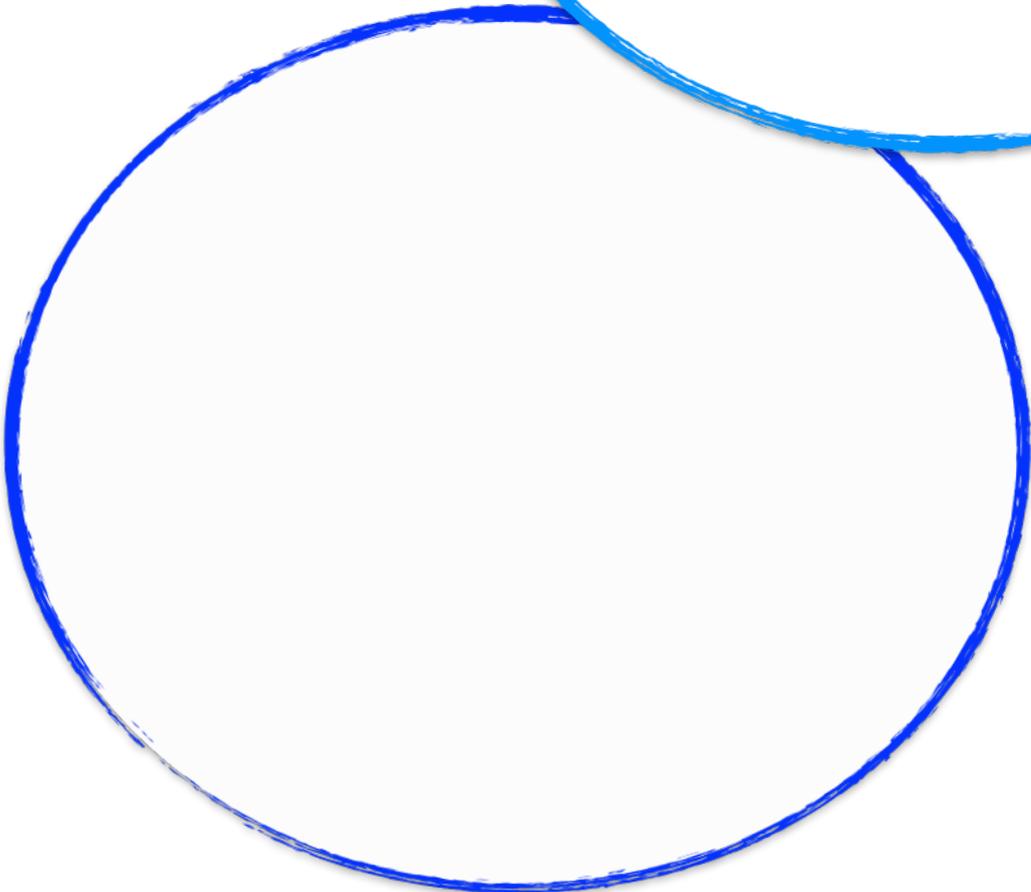
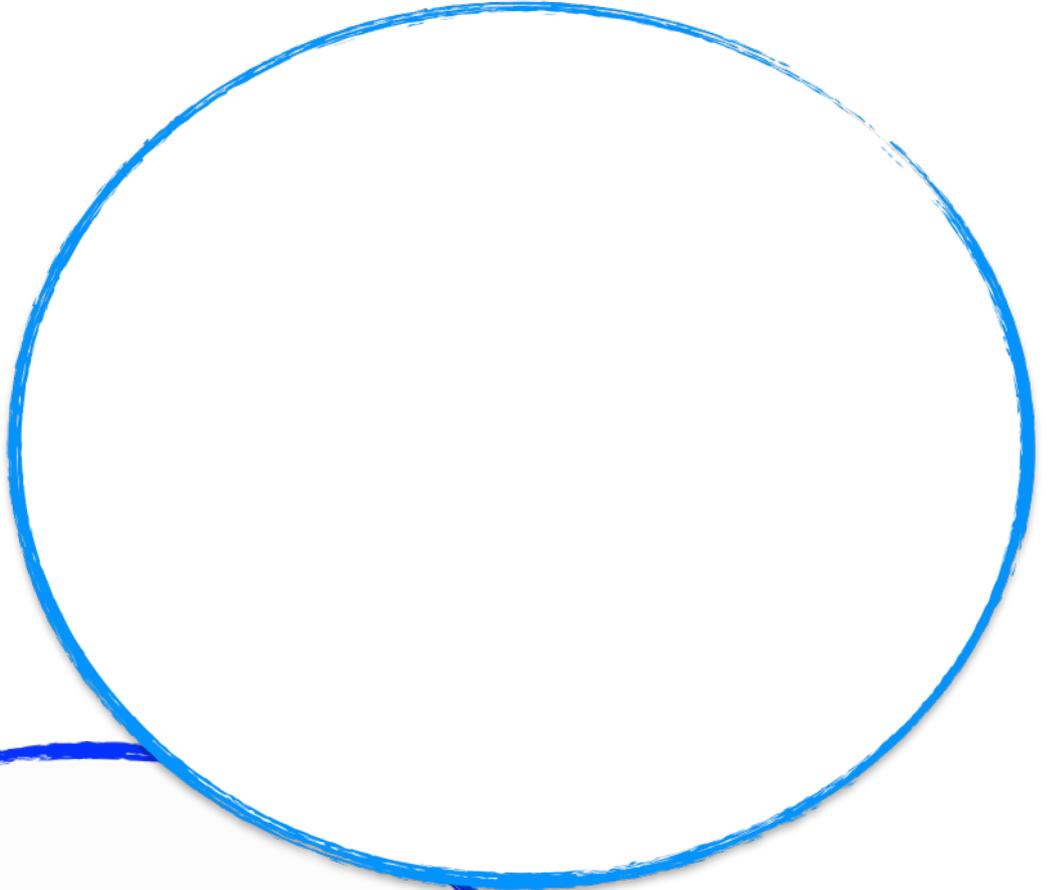
لإيقاف دموعك، مع من تتحدث؟  
ضع اسماً معيناً في اليد المرسومة بأعلى، حيث يمكنك التذكر

أحيانا يكون لدينا مشاعر جياشة كأننا نشعر بالغضب. عند وفاة شخص ما،  
يذكرنا ذلك بأن ليس كل شيء تحت سيطرتنا أو تحكمتنا.

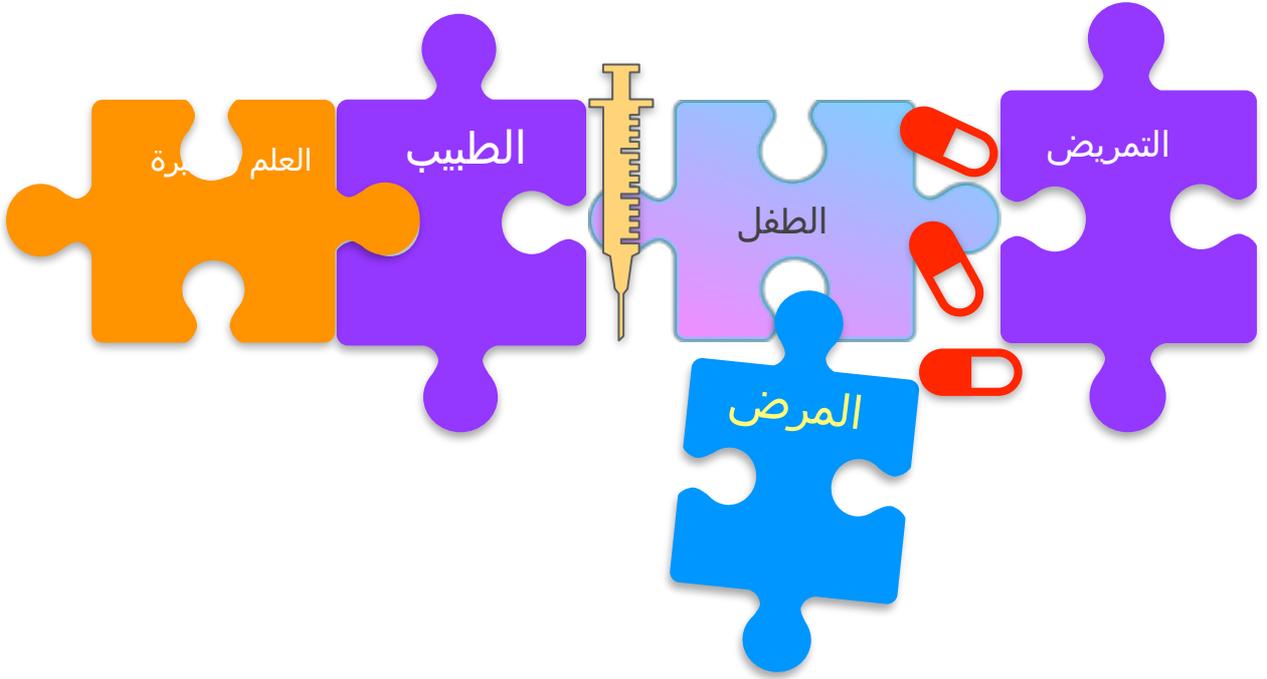
ارسم ما يعبر عنك والأمر خارج عن السيطرة



يمكننا تذكر العديد من الأوقات التي قد يمكن التحكم فيها والسيطرة عليها



في المستشفى، يقوم الأطباء وفريق التمريض باستخدام علمهم وخبراتهم مع الأدوية لتخفيف مرض الأطفال وتحسن حالتهم.



لكن احيانا، يكون الأطفال مرضى جدا جدا، وأجسامهم متعبة للغاية، ولا ينفع الدواء، وللأسف يموتون

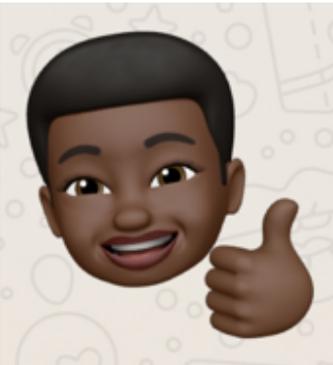


ارسم ما تشعر به

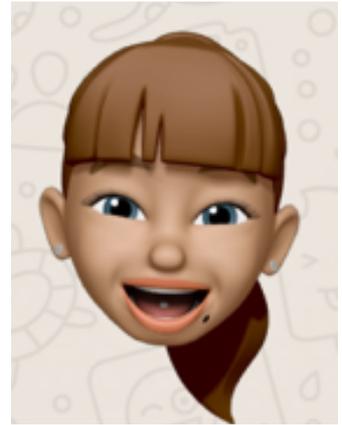
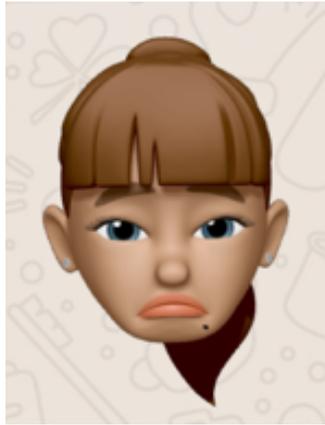
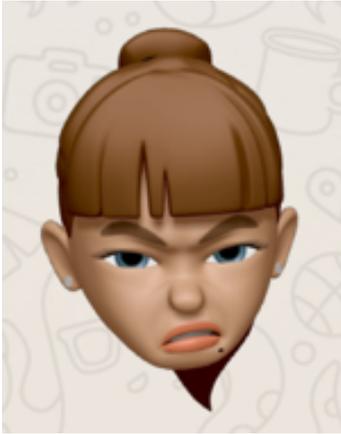
لا أحد منا يملك سلطة الموت على  
أي شخص، بما فيهم أنت، وكل من  
تعرفه كذلك

لم يكن هذا خطأك، لم تتسبب في حدوثه

والدتك أيضاً لم تجعل هذا يحدث، ولا والدك، كل الأمر كان خارج  
عن سيطرتنا جميعاً

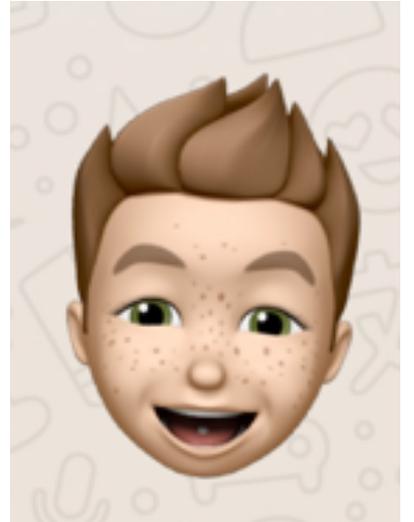
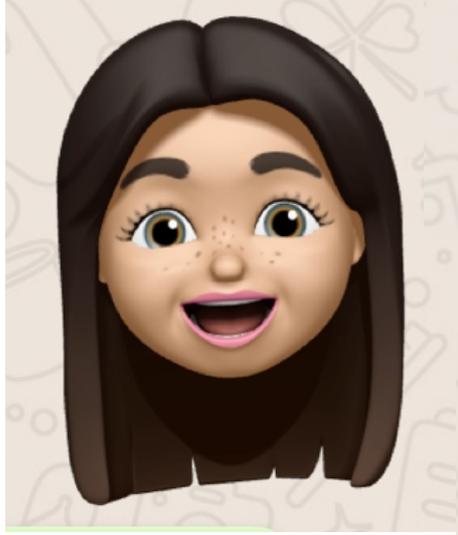


ارسم ما تفكر فيه



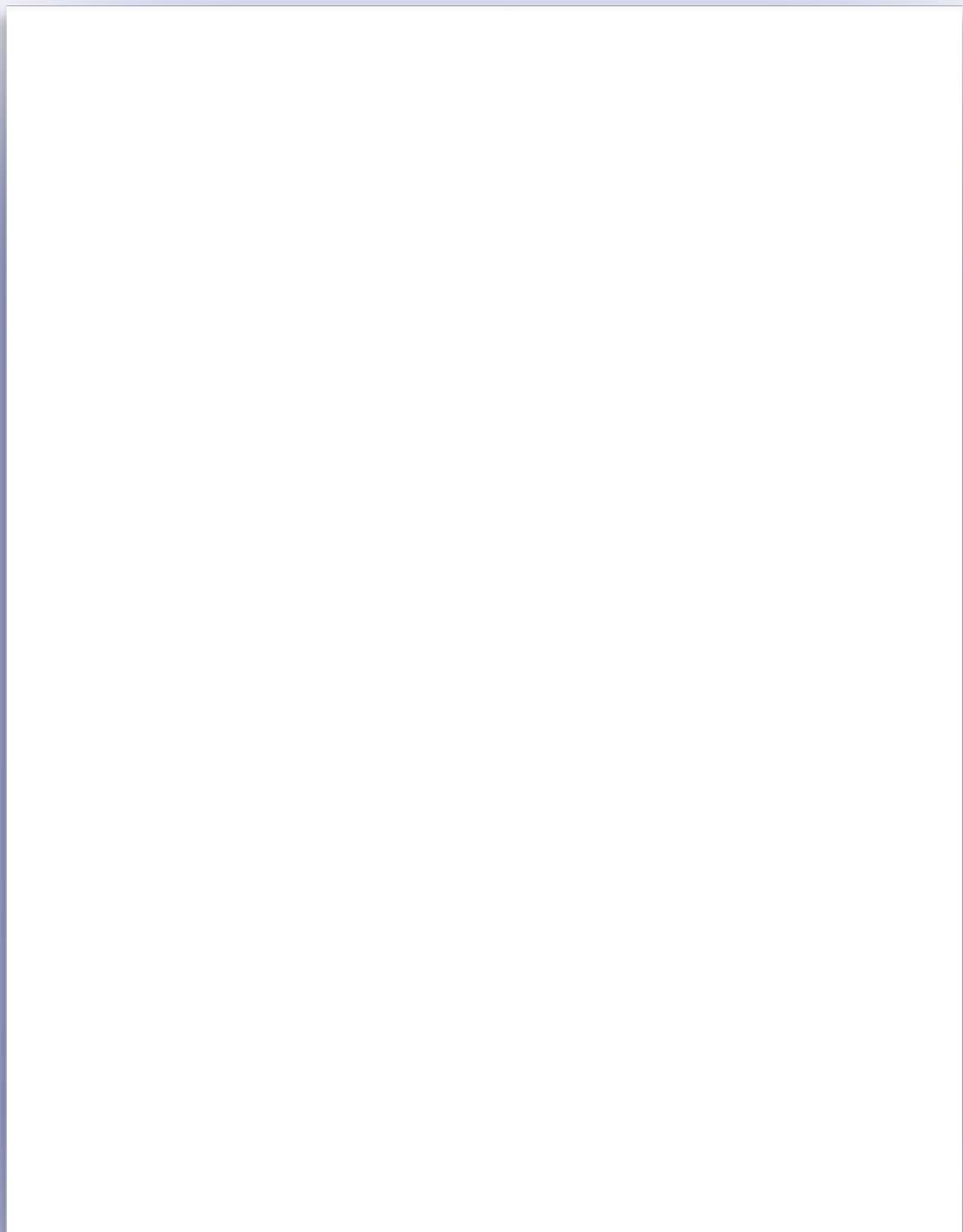
لقد توفى هذا الشخص العزيز عليك، لأن جسده توقف عن العمل

كلما تقدم بك العمر، ومر الوقت، سوف تتذكر الشخص العزيز عليك



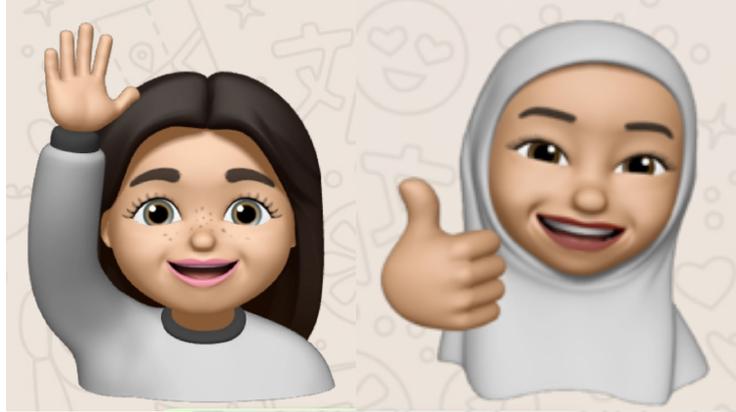
فيما يلي صفحات، حاول أن ترسم فيهم ذكرياتك الخاصة للشخص العزيز عليك











بإمكانك إضافة صفحات أخرى وأكثر عن الشخص العزيز  
عليك حسب رغبتك

هذا الكتيب لك أنت خصيصاً، يمكنك الرجوع إليه وقتما تشاء

يمكن أيضاً تغيير ما تحب  
وتتذكر أشياء عديدة من خلاله

في هذا الكتيب ستجد وقتك المخصص لك وحدك

"أحيانا تكون الأسئلة عويصة ومعقدة، وتكون الإجابة عليها  
أبسط وأسهل"

د. سيوس