

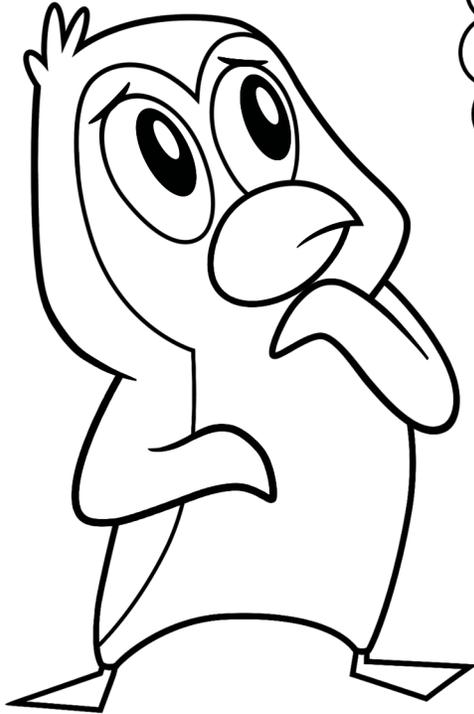
# الاستعداد مع بيدرو!

كتاب نشاط مهارات المرونة والتكيف



American  
Red Cross

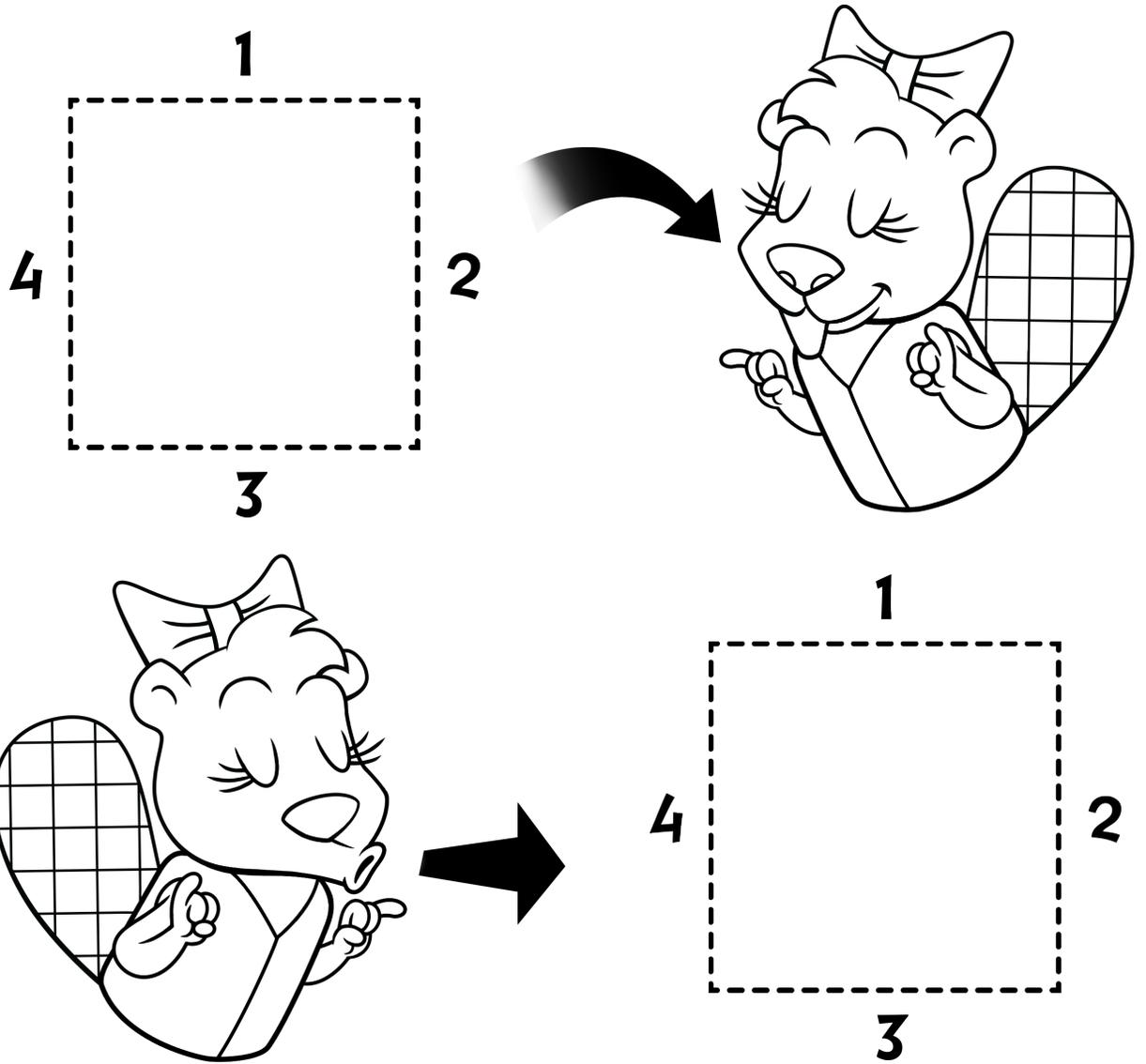
مرحبًا! أن بيدرو!  
تعرضت مؤخرًا لحالة طوارئ.



شعرت بالفزع والعصبية والخوف.  
لم أعرف ما يمكنني القيام به مع كل هذه المشاعر!  
سألت أصدقائي إذا كانوا قد تعرضوا لشيء مثل هذا  
وماذا فعلوا لمساعدة أنفسهم، والآن أنا لدي العديد  
من الأدوات كي تساعدني على الشعور بتحسن.



هل تريد التعلم، أيضًا؟  
اتبعني!



بيني البيفر يمارس التنفس العميق:

عندما أشعر بالفرع أو الاضطراب، أبدء في أخذ أنفاس طويلة وعميقة.

أعد حتى ٤ عند الشهيق وأعد حتى ٤ عند الزفير.

أظهار أني أعد ببطء أضلاع مربع كبير!

يساعدني ذلك على الهدوء كثيراً!

الراكون راندي يذكر ما يشعر به:

ليس هناك مشاعر صحيحة أو خاطئة تشعر بها بعد حدوث حالة طارئة.

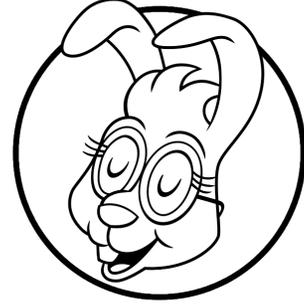
يمكن أن يشعر كل شخص بشعور مختلف، وهذا

جيد، أيضًا. ما هي المشاعر التي تراها هنا في هذه الصفحة؟

متى أحسست بهذا الشعور؟



ارتباك



هدوء



جنون



قلق



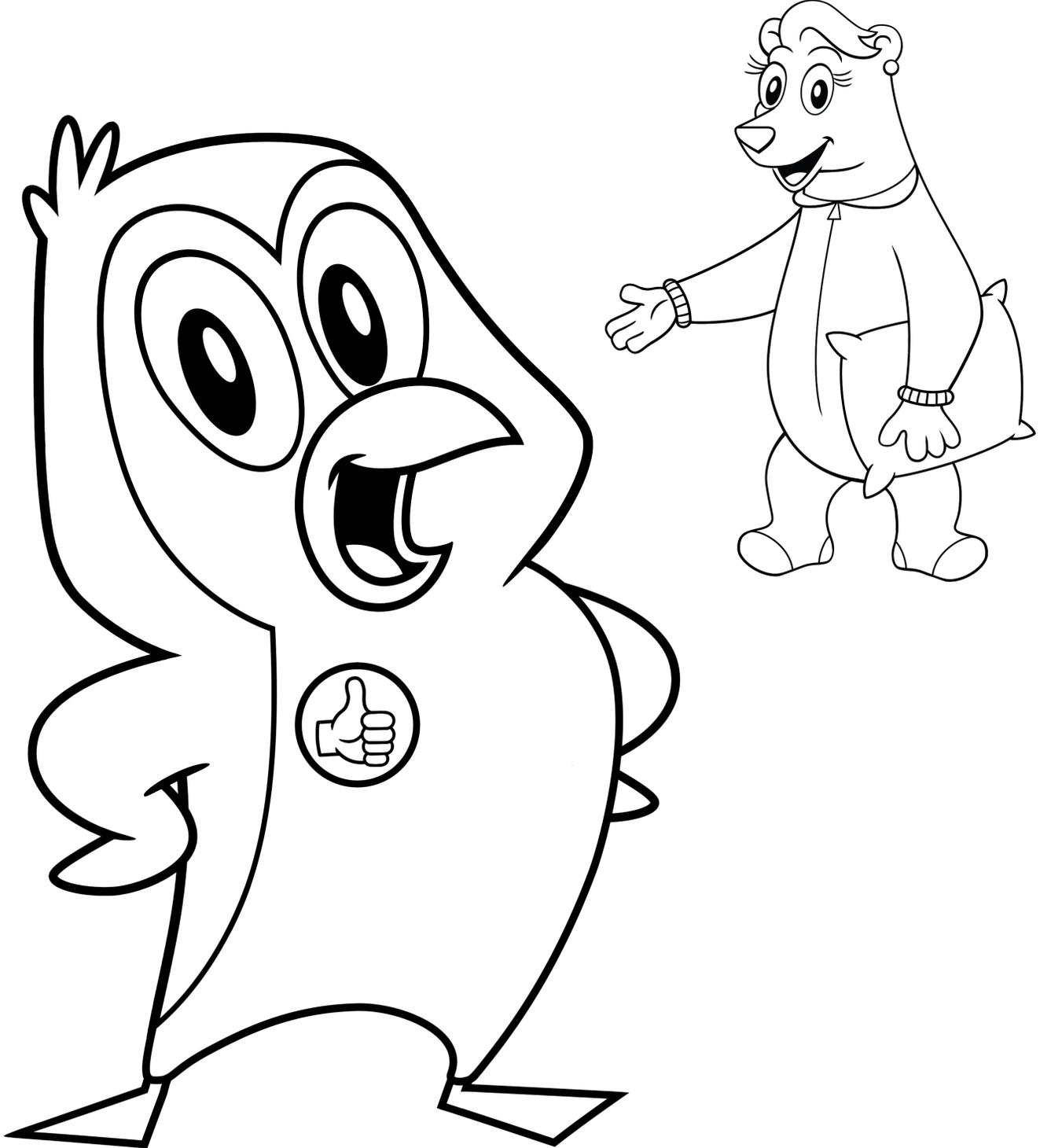
راحة



حزن

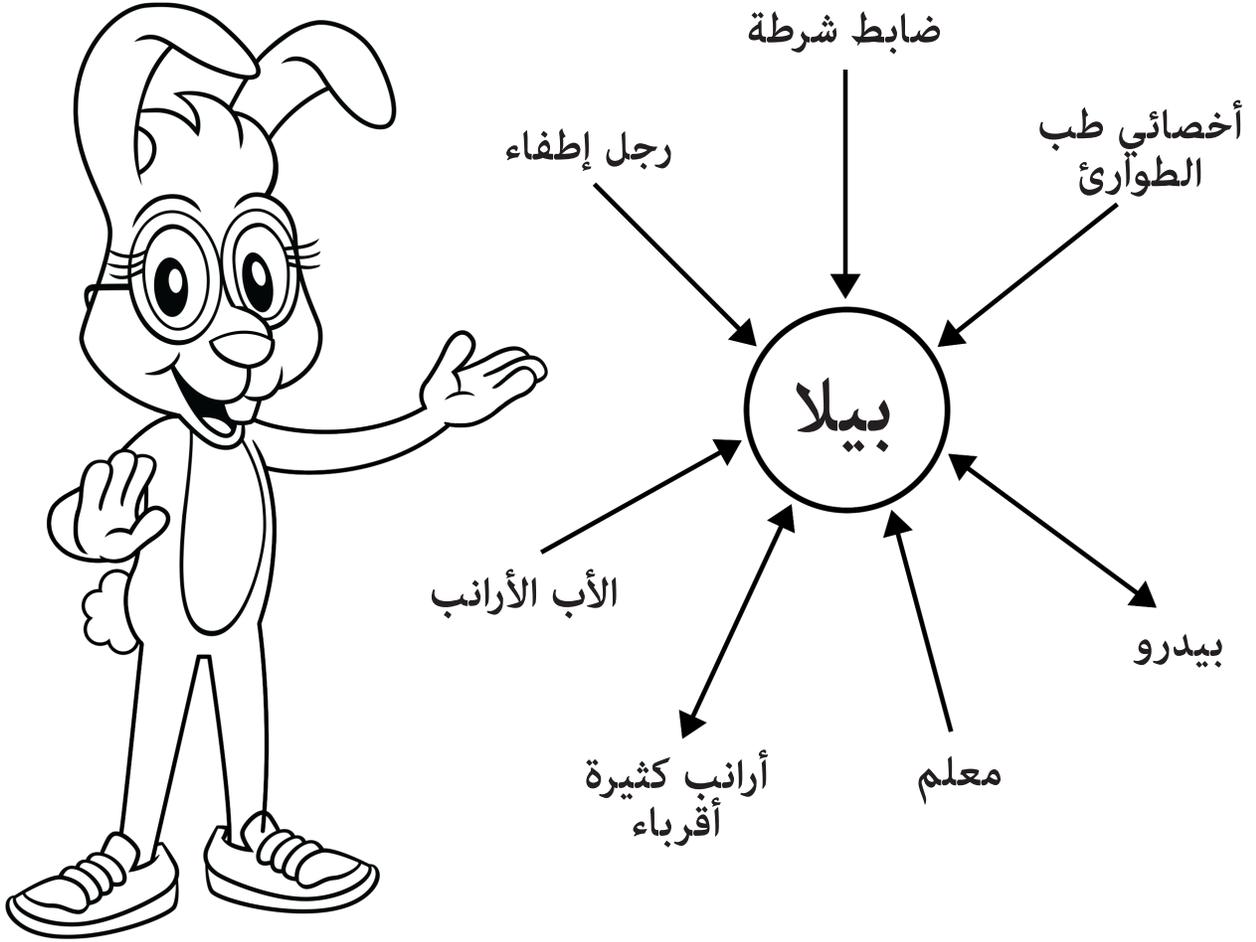
## الدب باو يتذكر رؤيته لأحلام سيئة:

رأيت بعض الأحلام السيئة بعد تعرضي لحالة طارئة، لذلك لونت هذه الصورة لبيدرو لكي أشعر بالتحسن!  
الآن، قبل أن أذهب إلى السرير، أنظر إلى الصورة والتي تذكرني بأنني على ما يرام.  
إنها تساعدني على عدم رؤية أحلام سيئة. يمكنك تلوين هذه الصورة ووضعها بجوار سريرك، أيضًا.



الأرنب بيلا يتذكر دائرة الدعم الخاصة به:

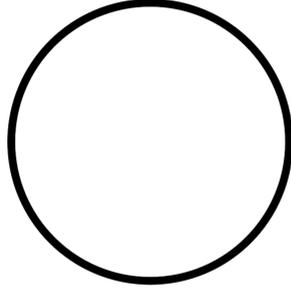
هل تعرف صديق يمكن أن يساعد الآخرين؟ يمكنك أن تكون شخص يساعد لصديق يشعر بالقلق أو الانزعاج. من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك؟



هذه هي دائرة الدعم الخاصة بي. لقد سجلت بعض الأشخاص الذين بإمكانهم مساعدتي عندما أشعر بالقلق أو الفزع. سجلت أيضًا بعض الأشخاص الذين بإمكانني مساعدتهم عندما يشعرون بالانزعاج أو القلق. بعد ذلك رسمت أسهمًا لأشخاص يمكنني مساعدتهم وأسهمًا تشير إلى أسماء الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتي؟ أحيانًا، هناك أشخاص بأسهم تشير إلى كلا الاتجاهين، لأننا نستطيع مساعدة بعضنا البعض!

## الآن أنت تنشئ دائرة دعم!

١. اكتب اسمك أو ارسم صورة لنفسك في المنتصف.
٢. اكتب أو ارسم الأشخاص الذين يساعدونك (لا تنس المعلمين والجيران!).
٣. اكتب أو ارسم الأشخاص الذين يمكنك مساعدتهم (يمكن أن يكونوا أصدقاء، الأسرة، حيوانات أليفة، وخلافه!).
٤. ارسم أسهم تشير إلى الأشخاص الذين يمكنهم مساعدة بعضهم البعض!

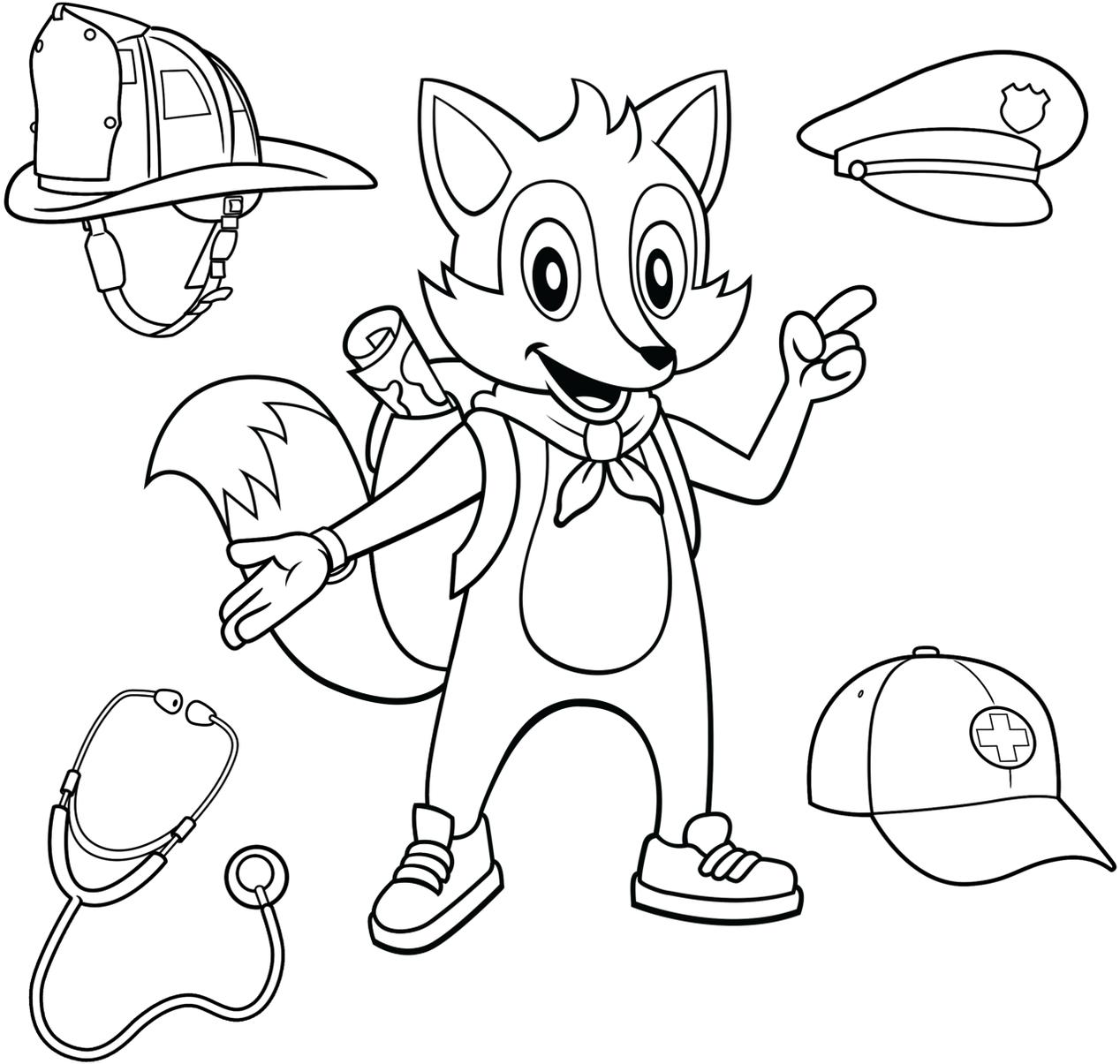


لديك الآن صورة للأشخاص الذين يدعمونك والذين يمكنك مساعدتهم. هذا هو مجتمعك. هؤلاء هم الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتنا جميعًا عندما نشعر بالاضطراب أو الفزع أو القلق - فقط تذكر، يمكنك طلب المساعدة، أيضًا!

ولا تنس، إذا لاحظت أن أحد أصدقائك يشعر بضيق، يمكنك سؤاله "هل أنت على ما يرام؟ كيف يمكنني مساعدتك؟".

التعلب فيلنكس يفكر في الأشخاص المساعدين في المجتمع الذين بإمكانهم تقديم المساعدة أثناء حالة الطوارئ:

هناك العديد من الأشخاص المساعدين يمكنني الوثوق بهم عند حدوث حالة طوارئ. على سبيل المثال، رجال المطافئ، ضباط الشركة، الأطباء والمعلمين جميعهم يساعدونني على الشعور بالأمان.



يمكنني التأكد من أن لدي اسم ورقم هاتف البالغين في حياتي في بطاقة اتصالات الطوارئ حتى يستطيع الأشخاص الذين يقدمون المساعدة لي إيجادهم إذا كنا بعيدين عن بعضنا البعض! يمكنك ملء واحدة لنفسك في نهاية هذا الكتاب!

## القنـدس أوتا ينشئ مكانًا هادئًا:

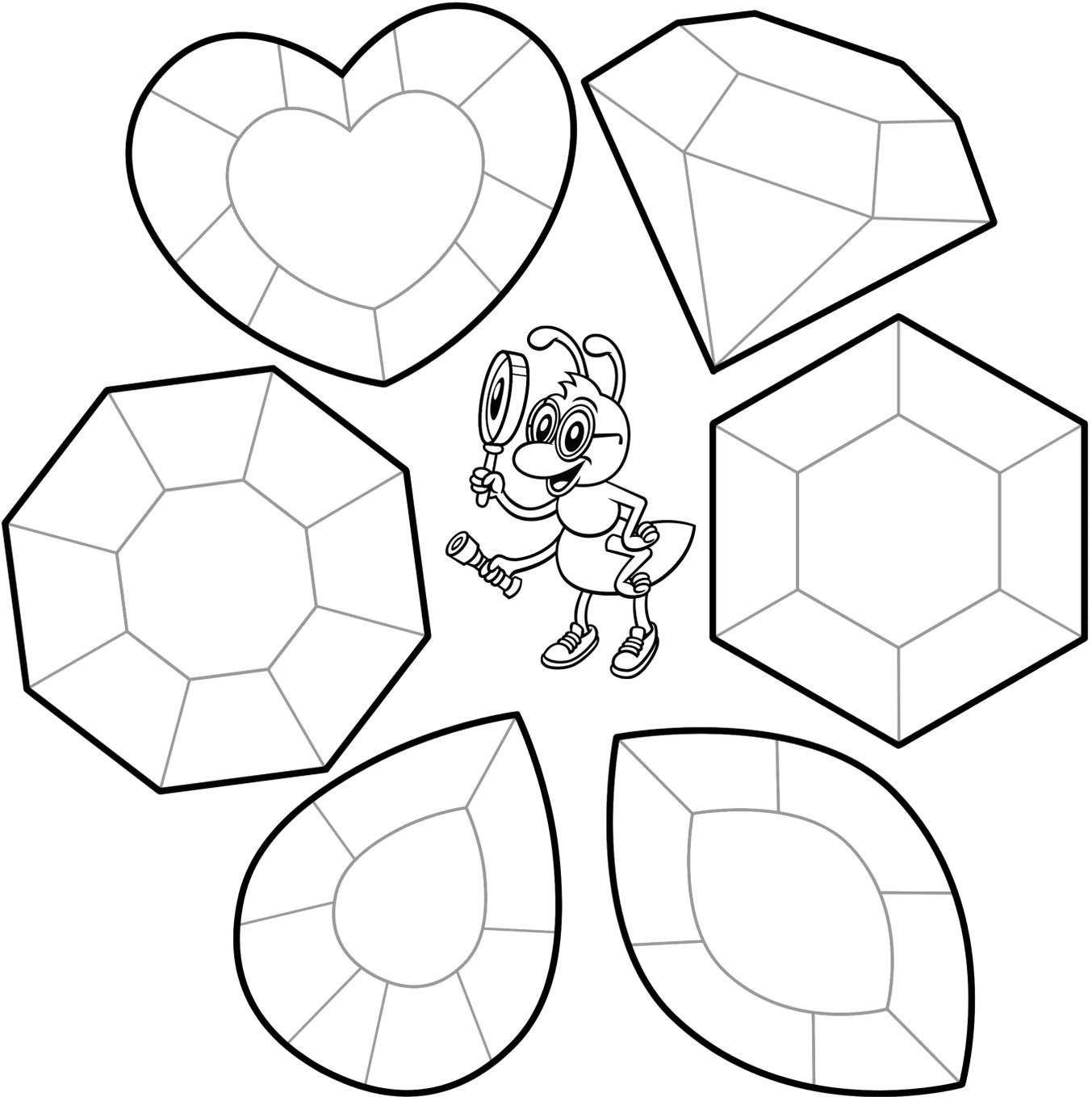
أحب التفكير في المكان الذي أشعر فيه بالهدوء. أحيانًا، يكون الشاطئ الذي ولدت فيه، أحيانًا يكون مع قنـدس آخر أحبه.

يمكنك رسم مساحة تشعر فيها بالهدوء هنا!



## المجوهرات الخفية لسام إي كلو:

عندما أشعر بالإحباط، أحب أن أفكر في أشياء تجعلني سعيدًا. بالنسبة لي، تكون هذه الأشياء بمثابة مجوهرات أو كنز، لأنها ثمينة بالنسبة لي مثل الياقوت والألماس! في كل شكل من قطع المجوهرات اكتب أو ارسم شيئًا ما يجعلك تشعر بالسعادة. يمكن أن يكون ذلك شخصًا أو لعبة أو صنف من أصناف الطعام أو نشاط! فكر في مجوهراتك عندما تشعر بالفزع لمساعدتك على الشعور بالاعتناء من الآخرين والشعور بالأمان.





## شخص كبير -

يناقش كتاب الأنشطة هذا طرقًا مختلفة لفهم المشاعر مع بعض الأنشطة التي يمكن أن تساعد الطفل على التكيف مع التوتر والاضطراب بعد حدوث الطوارئ. بينما يهدف هذا الكتاب إلى تقديم الراحة لطفلك، فلا بد من الدعم والحب الذي سيساعده على الشعور بالأمن والأمان مرة أخرى.

بعد التعرض لحالة طوارئ، تكون هناك بعض السلوكيات شائعة لدى الأطفال، مثل القلق واضطرابات النوم والخوف من وقوع حالة الطوارئ مرة أخرى، انتكاسة من معالم تنموية معينة وعدم استقلال أو اضطرابات انفصال مع الأشخاص المقربين. قد يعبر الأطفال عن مشاعرهم من خلال اللعب، أحيانًا من خلال إعادة لعب الطوارئ التي تعرضوا لها. اعلم أن هذه السلوكيات والمشاعر شائعة بعد أحداث التوتر، وان طمأنينتك وحبك والتأثير الزائد يمكن أن يساعد في تهدئة القلق.

### أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة:

- استكشف وحدد المشاعر التي قد يشعر بها طفلك وناقش ما حدث بانفتاح وبطريقة ملائمة.
- تقديم تأثير وراحة زائدة.
- تقديم صبر وفهم أكثر لأن الطفل يقوم بمهام شائعة؛ النسيان وصعوبة التركيز أمور شائعة.
- حاول الإبقاء على روتين واحد على الأقل في يومك كنفس الأمر قبل الطوارئ.
- أكد لطفلك بأنك ستقوم بكل شيء يمكنك القيام به لحمايته والحفاظ على أمنه.
- تحل بالإيجابية في كلماتك وأفعالك.
- راقب الوسائط وتعرض لطفلك للأخبار أو المعلومات الأخرى الخاصة بالطوارئ.
- تذكر رعاية نفسك حتى تكون مستعدًا لمساعدة طفلك.



لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [redcross.org/YouthPrep](http://redcross.org/YouthPrep)



**American  
Red Cross**

يتماشى مع تصريح من  
د. روبين جورويش

مدفوع له عن طريق الصليب الأحمر الأمريكي من خلال كرم المانحين بعد إعصار فلورنس.