

# صديق لك

المساعدة الأولى للأطفال  
في حالة وقوع زلزال



مرحبًا

هذا الكتاب هو لك. أنت حصلت على هذا الكتاب لأنه كان هناك زلزال كبير حدث ولا يستطيع الإنسان أن يتحكم به. ربما تكون قد مررت بالفعل بما حدث بنفسك، ولكن من الممكن أيضًا أنك سمعت الكثير عنها. يمكن أن يعاني الأطفال من هذا لأن هناك صور أو أفكار غير سارة في رأسك. بعض الأطفال يلمون أحلامًا مخيفة جدًا، أو يضطرون إلى البكاء كثيرًا، أو لا يستطيعون اللعب مع أصدقائهم. هذا الكتاب هو نوع من الأصدقاء الذي يساعدك قليلاً

Monique

فلؤم : Monique Claes, Doeboekbijoorlog@gmail.com

فالغلا ةروص : Monique Claes

www.doeboekbijoorlog.nl

ميمصت : Monique van Vlodrop

ةمجت : Lubna Abdul



## هذا أنا

---

أود أن أعرف من أنت.

ارسم صورة لنفسك وارسم أو اكتب ما هي هوايتك أو ماذا تحب  
(مثل الرياضة ، واللون ، والحيوان المفضل ، وما إلى ذلك).

## هزة أرضية

فجأة حدث زلزال. لقد عشت ذلك حقًا أو أنت تعرف أشخاصًا عاشوا هذا الزلزال ، أو قد تكون سمعت الكثير عنه. ما هو الزلزال بالضبط؟ سأحاول أن أشرح لك.

يتكون العالم من جميع القطع الموجودة في الخارج (تمامًا مثل اللغز). هناك مسافة بين تلك القطع. القطع تتحرك ببطء شديد. ثم يصطدمون في بعض الأحيان مع بعضها البعض. قد يصطدمون بلطف لدرجة أنك لن تلاحظ. يمكن أيضًا أن يصطدموا بقوة حتى تنكسر قطعة. يسمونه خط الصدع. وعندما تتصادم هذه القطع مع بعضها البعض، يسمونها زلزال. بعض الزلازل ضعيفة جدًا وبعضها قوي جدًا. أحيانًا يكون هنالك تصادم قوي جدًا تهتز له الأرض أو تهتز بشدة لدرجة أن المنازل تنهار.

قم بعمل رسم هنا أو الصق صورة من الجريدة عن الزلزال.

## كلمة زلزال على شبكة الإنترنت

عندما تحدث كارثة طبيعية كبرى ترى وتسمع الكثير من الكلمات في الصحف ، على شاشة التلفاز او عندما يتحدث الناس مع بعضهم البعض. بعض الكلمات التي قد تفهمها ، ولكن ربما توجد أيضاً كلمات لم تسمعها من قبل

اكتب كلمات لكلمة زلزال تتبادر إلى ذهنك

هزة أرضية



## فريق المساعدة

كل شخص لديه فريق دعم. في هذا الفريق ، يوجد أشخاص يساعدون ، و تشعر بالراحة معهم ، يعانقوك لتحس بالامان ، أو يشرحوا لك شيئاً لم تفهمه وأكثر من ذلك بكثير

من الذي يوجد في فريق الدعم الخاص بك؟

فريق ..... (ضع اسمك هنا)

- الجدة
- الجد
- الأب
- الأم
- العممة
- العم
- المعلم
- المعلمة
- الأخ
- الأخت
- الصديق
- الصديقة
- .....
- .....
- .....

اكتب ما يمكنهم فعله وأي أسئلة أو مخاوف لديك

## قم بتصفية ذهنك

ربما ترى الكثير من الصور حول الزلزال  
يمكن أن يخيفك أو يربك المنظر. في بعض الأحيان تبقى صورة كهذه في  
رأسك

قم بعمل رسم حول هذه الصورة، وإذا كنت لا تحب القيام بذلك، يمكنك القيام  
بذلك عن طريق الخطوط المموجة أيضا  
اصنع قطعة من الورق من هذا الرسم أو اكتب مخاوفك عليها وتخلص منها في  
سلة المهملات  
تخلص منها للابد !!







## وقت للراحة

حدث شيء سيء للغاية لدرجة أن الجميع يتحدثون عنه طوال الوقت. حتى على التلفزيون و الصحف ولا يوجد شيء آخر سوي الحديث عن الزلزال يمكن أن يصبح رأسك مزدحماً بالأحداث ، أنت في الواقع تريد إيقاف أحداث الزلزال مؤقتاً لفترة من الوقت هذا ليس غريباً، بل إنه جيد، لتعتني بنفسك، لتأخذ استراحة من أحداث الزلزال

قم بتلوين هذه العلامة وعلقها  
الآن يعرفون في المنزل أن هذا مهم أنك بحاجة إلى استراحة

استراحة

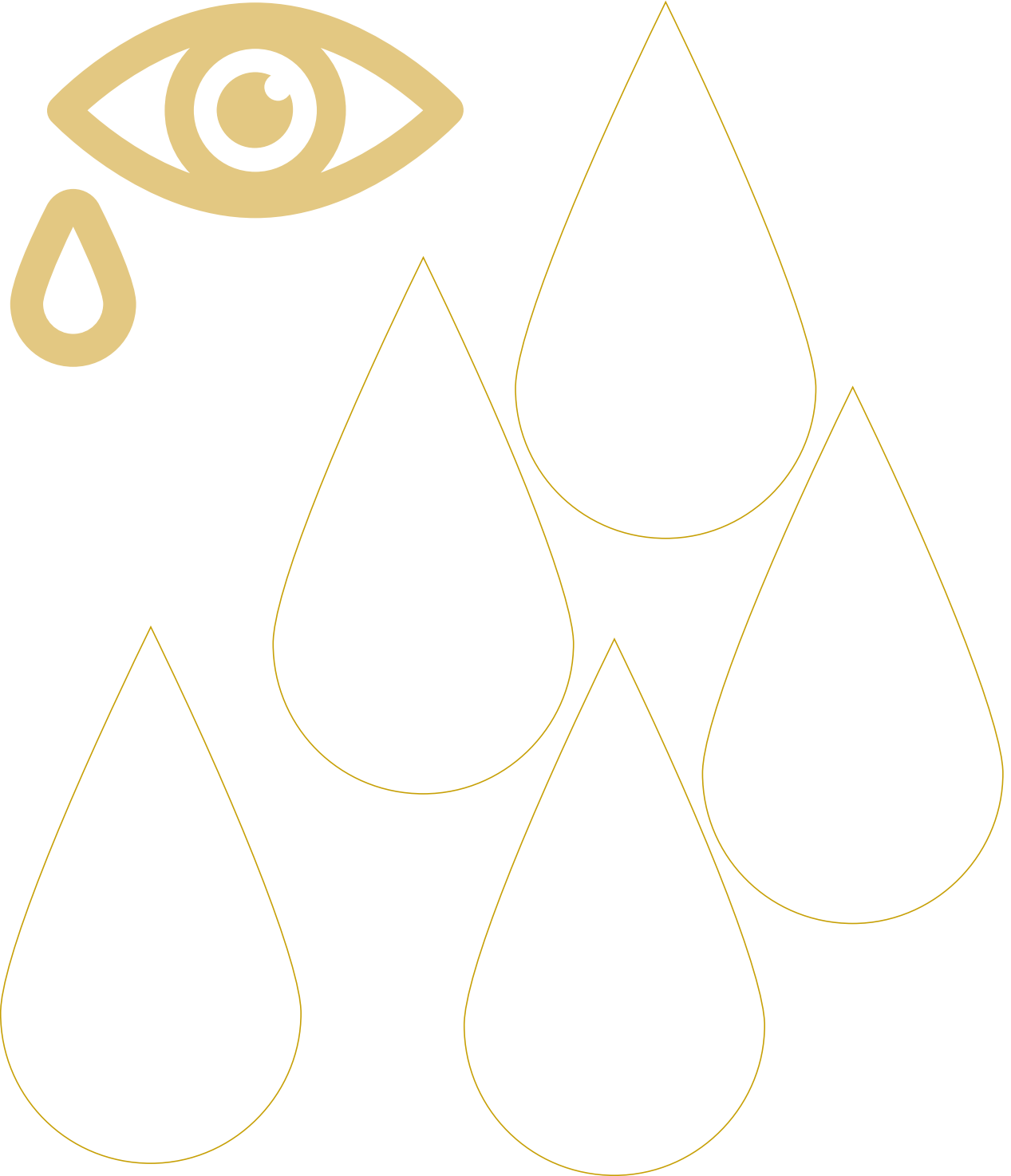




## ورقة التعبير بالدموع

كثير من الناس يبكون. حتى الأشخاص الذين لم ترهم يبكون من قبل. هناك هموم كثيرة وأحزان كثيرة. قد تكون أيضاً حزينا بدون دموع.

اكتب بهذه الدموع ما تحزن عليه أنت أو الآخرون.



## أشخاص مهمون

العائلة والأصدقاء هم أشخاص مهمون بالنسبة لك .  
إنه حدث سيء و من المحزن جدًا أن يتأذى أي من هؤلاء الأشخاص أو ربما حتى يموت .

ارسم صورة لعائلتك و أصدقائك هنا .

## الغضب

لقد تحدثنا عن الحزن، ولكن يمكنك أيضاً أن تكون غاضباً جداً.  
غاضب للغاية لأن هذا حدث.

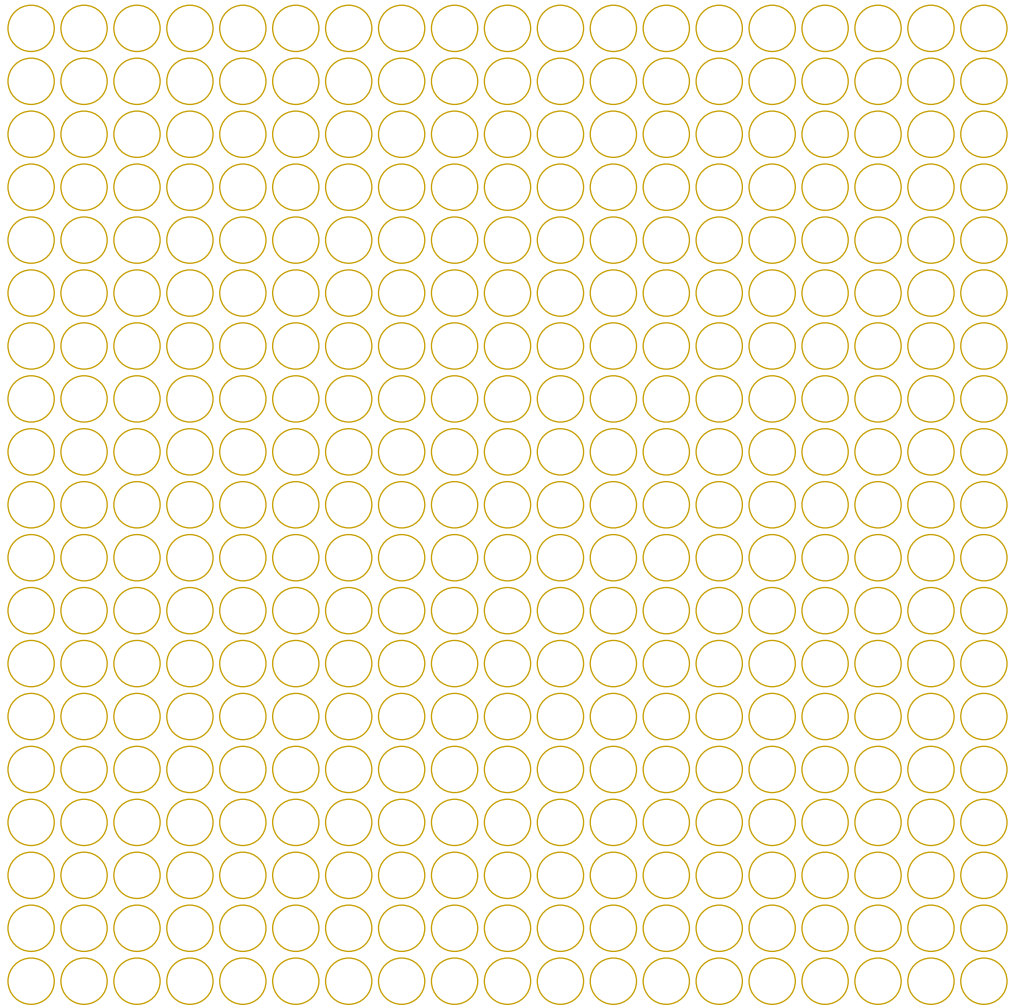
**ارسم نفسك بوجه غاضب جداً بألوان غاضبة !!**

## كن سعيدا

حتى عندما تحدث أشياء سيئة، في بعض الأحيان لا يزال بإمكانك أن تكون سعيدًا.

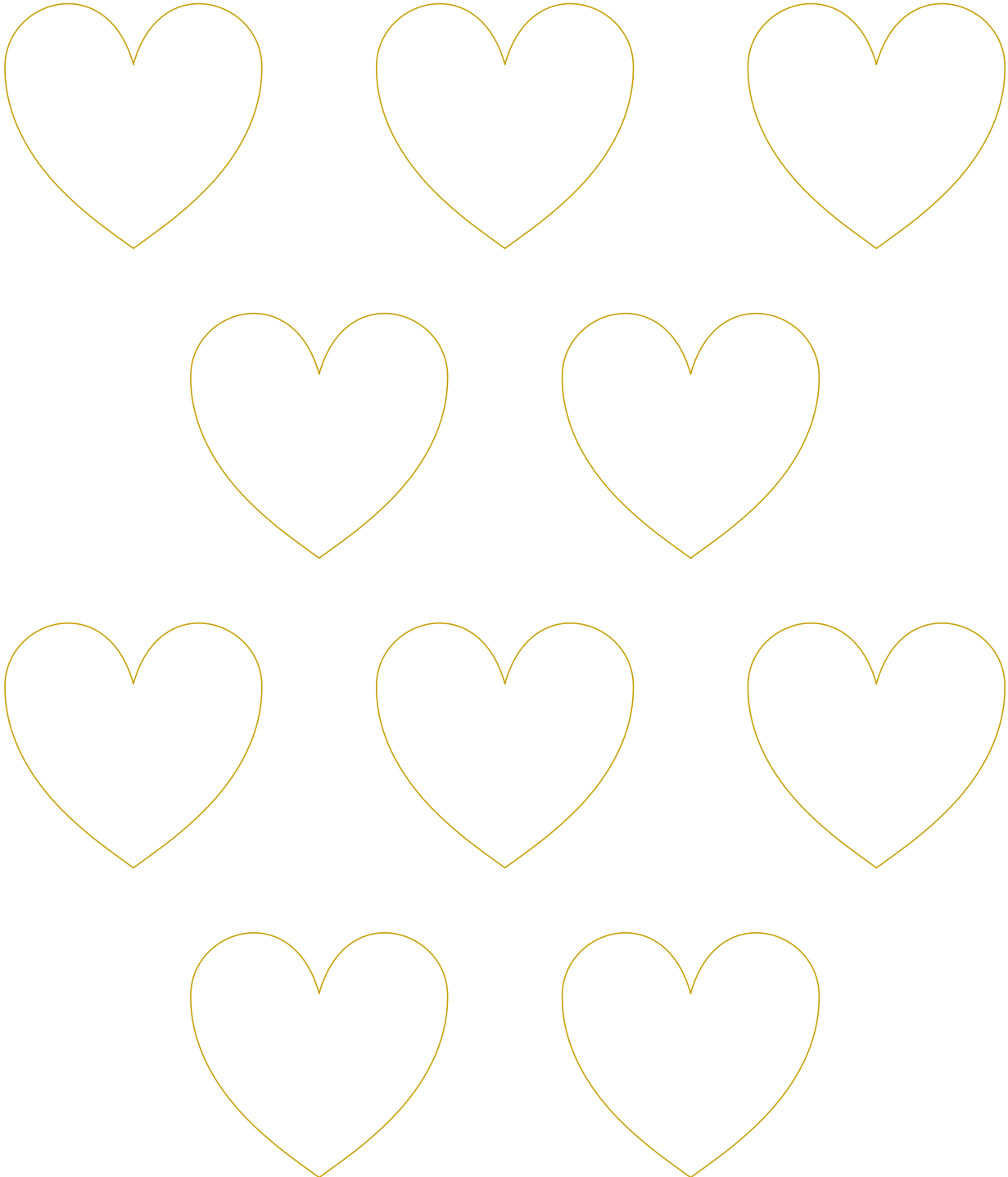
قد يبدو ذلك غريبًا بعض الشيء لكن لا مشكلة. يمكنك أن تكون سعيدًا لأنك ترى شخصًا ما، أو لأنك تحصل على شيء لذيذ أو سمعت أن شخصًا ما قد تم إنقاذه. اللحظات السعيدة مهمة جدًا.

قم بتلوين دائرة عندما تكون لديك لحظة سعيدة. عندما تكون الدوائر ملونة هل لديك لوحة فنية خاصة؟



## صنع القلوب

ربما تعرف أشخاصًا أصيبوا أو ماتوا. أو لا أحد يعرف ما هو حال هؤلاء الأشخاص الآن  
اكتب كلمات حلوة في القلوب تود أن تقولها لهؤلاء الأشخاص. وقد يكون أيضًا  
لأشخاص لا تعرفهم.





## لون

خلال حدوث حدث سيء يبدو كما لو أن كل الألوان قد اختفت.  
يبدو أن العالم رمادي أو أصبح رماديا. هذا ليس جميلا لأن الألوان يمكنها أن  
تجعلك أكثر سعادة.  
سوف نذهب للبحث معا ... للعثور على اللون المفضل لديك.

**فقط قم بعمل رسم باللون المفضل لديك .**

## القوة خارقة

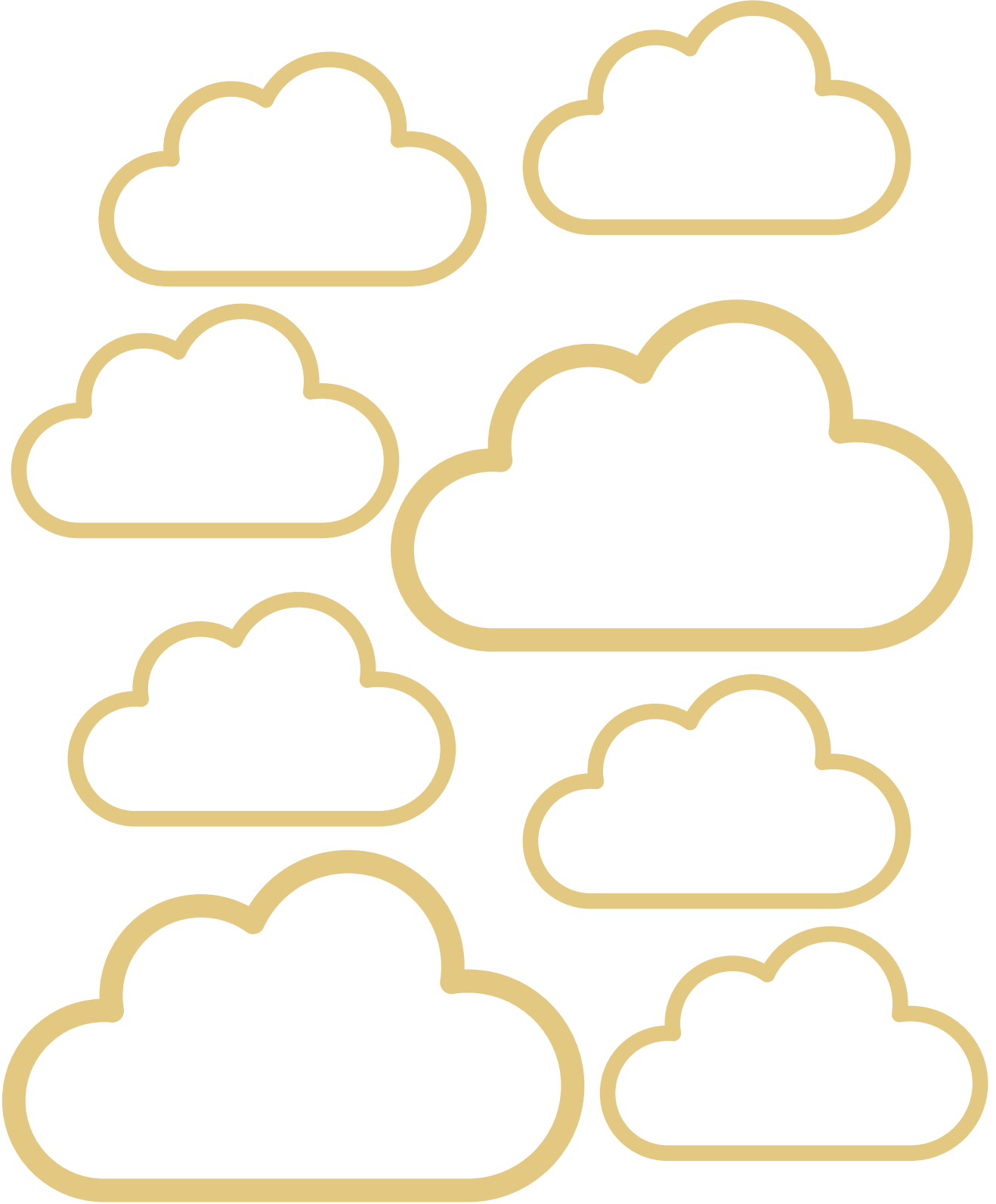
هل سبق لك أن شاهدت فيلمًا عن بطل يمتلك قوى خارقة؟  
ما هي القوة الخارقة التي تتمنى أن تمتلكها الآن؟

ارسم نفسك كبطل خارق.

## غيوم الحظ

ما هو الشيء الجميل الذي تفكر فيه؟ من المهم أن نعرف.

ارسم أو اكتب أشياء جميلة في السحب أدناه.



## مكان الاحلام

عندما تستلقي على السرير ليلاً ويكون المكان مظلم جداً ، فقد لا تتمكن دائماً من النوم .  
رأسك ممتلئ بالأفكار وتفكر في أشياء سيئة كثيرة .  
من الجميل أن تكون قادراً على الذهاب إلى مكان أحلامك مكان يمكنك الخيال فيه انه تماماً لك وحدك .

ارسم صورة لهذا المكان المميز هنا ، وفكر فيها عندما تواجه صعوبة في النوم .

ما هي الألوان هناك؟  
أي الناس هناك؟  
هل تعيش الحيوانات هناك؟  
هل هناك زهور؟

اجعلها جميلة قدر الإمكان ولا تنس أن تبتكر اسماً لهذا المكان .

## آلة الزمن

تخيل لو كانت آلة الزمن موجودة.  
آلة الزمن التي تأخذك إلى السفر للمستقبل.  
كيف يبدو هذا المستقبل؟

ارسم صورة عنها أو اكتب قصة عنها.

