

قصتي عن العيش في غزة



2009

قصتي عن العيش في غزة

الإسم: _____

إسم كتابي: _____

التاريخ: _____

كتاب الأنشطة الإرشادية للأطفال والعائلات

الكتاب عبارة عن مجموعة من الأنشطة التي تساعد في عملية التعلم والتأقلم... يمكن أن يستخدم لمساعدة الأطفال و المراهقين والأسر... كل أولئك الذين يعانون من الضغوطات النفسية الحادة أو المزمنة الناجمة عن ظروف الحياة في غزة. و يساعد كذلك في التعامل مع الخوف و المشاعر المضطربة و الصعبة.

تأليف

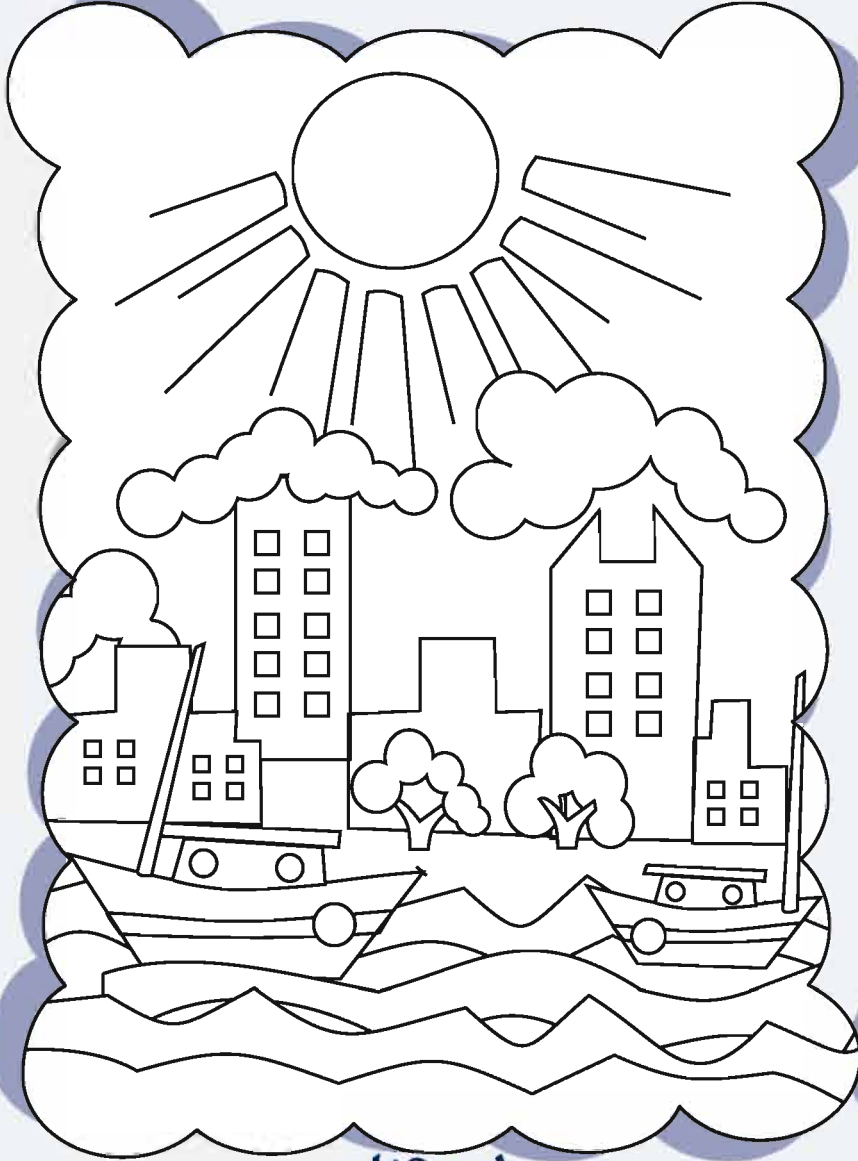
د. غلبرت كليمان، د. إدوارد أوكلان، د. هاريت ولف، يوسف العجارمة، جودي كليمان، جاسم حميد
محمد الرزي، فداء الأعرج، عبير جمعة، محمد العزايزة

تصميم / م. زكريا سعدي الحايك
رسومات / عبد الله الرزي

فهرس الكتاب

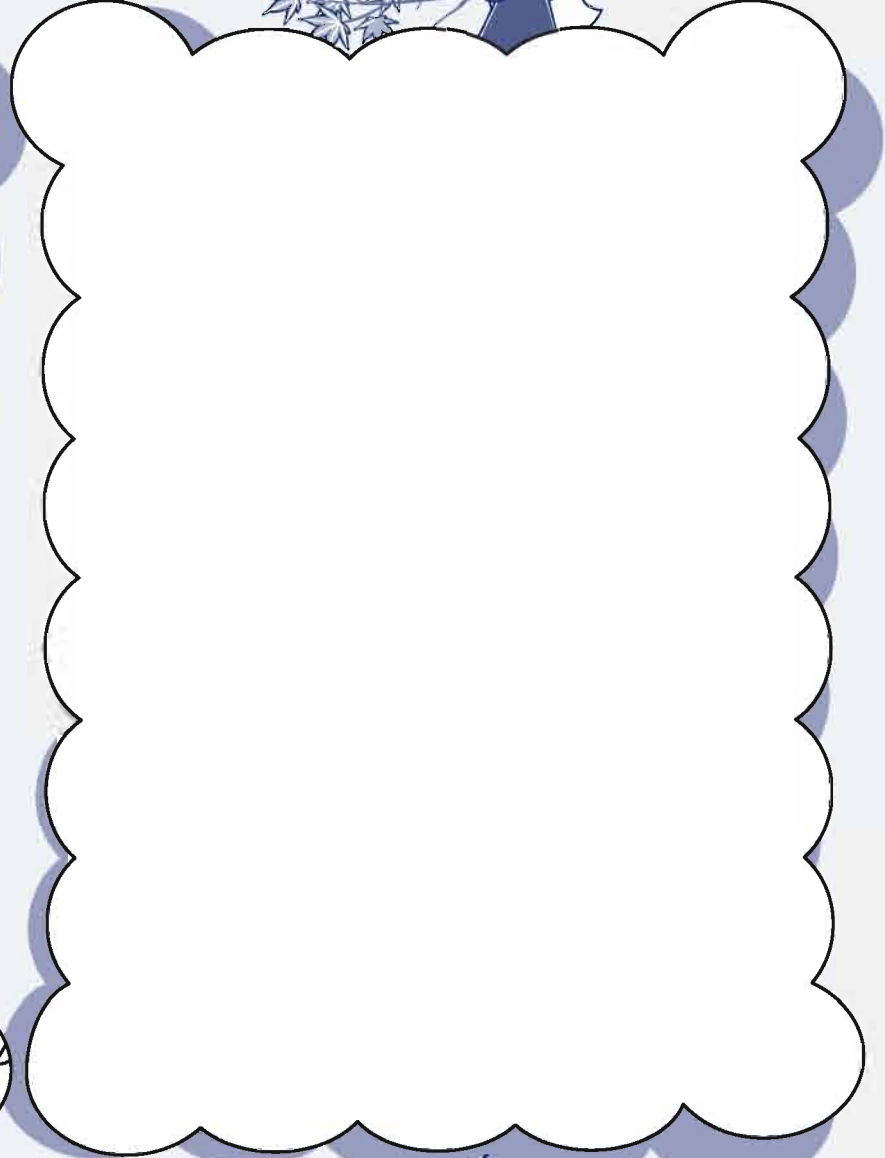
٤	١- مقدمة للآباء والبالغين
٦	٢- مقدمة للمراهقين والأطفال الأكبر سنأ الذين يعيشون في غزة
٧	عن استخدام الكتاب
٨	كيف تبدأ؟
٩	قصتي عن العيش في غزة
٢٢	فيم كنت أفكر
٣٤	عن أحلامي
٤٨	بعض الأحداث الصادمة التي أعرفها-
٥٣	أشياء أخرى عن المشاكل و القلق
٥٧	أناس كانوا أبطالاً
٥٩	البطل أنا
٦١	العنف و الحرب والمستقبل
٦٣	مساعدة أناس آخرين لديهم مشاكل
٦٦	التعاطف
٦٨	٣- مصادر للبالغين
٦٨	الأطفال الصغار
٦٩	أطفال الروضة وما قبل المدرسة-
٦٩	الطفولة المتوسطة
٦٩	الأطفال في سنة الحادية عشر و أكبر

رسم / تلوين
صورة عن الحياة في غزة



لون هنا

٣



أرسم هنا

١ - مقدمة للأهالي و البالغين

الهدف من هذا الكتاب هو مساعدة الأهالي والمعلمين و البالغين في غزة لیسعدوا أطفالهم على التكيف مع الفترة الطويلة من طفولتهم و مرافقتهم التي عاشوها تحت أخطار و ضغوطات مزمنة و متزايدة بإستمرار. إذا كنت أحد البالغين و تطالع على هذا الكتاب فقد تكون فكرتك هي نفس فكرتنا: إنك تريد تخفيف المواقف الضاغطة التي قد تكون صادمة للأطفال على أن يشمل ذلك بعض التعلم البتاء و التكيف. هذا الكتاب سيساعد الأطفال و الكبار على الحديث مع بعضهم البعض عن تجاربهم مع الحرب، و آمالهم في الاحترام و الكرامة الإنسانية و التحرر من الاضطهاد و تحقيق السلام مع العدالة. هذا الكتاب يعطي فرصة للأطفال ليكونوا كتابا يعطون شهاداتهم حول أحداث تاريخية فظيعة حدثت في غزة، فقد عاش المجتمع الفلسطيني بأطفاله أحداثا شديدة الصعوبة و الضغط على مر سنوات عديدة و لكن رغم ذلك منذ بداية الحرب الإسرائيلية التي استهدفت غزة في ديسمبر ٢٠٠٨ صارت الأمور أسوأ بكثير، فقد عاشت العائلات من خلال المشاهدة الإستماع بخصوص الهجمات الجوية و عمليات القصف التي تنسب في تشريد و جرح و قتل العديد من المدنيين. و قد تم تنظيم العديد العديد من الجنازات و من بينها جنازات أطفال و أبنائهم. الكثير من الأطفال كان لهم تجارب شخصية مباشرة مع الحرب و جميعهم يعرفون أشخاصاً كان لهم مثل هذه التجارب. يعرف أهل غزة أنه قد تكون هناك هجمات أخرى قادمة و لكن لا يعرفون متى أو أين فالعيش تحت الاحتلال و في ظل الحصار و العدوان العسكري في الجو و على الأرض هو مهمة نفسية صعبة.

للتعامل مع هذه الأحداث العنيفة و المعقدة، يحتاج الأطفال لمساعدة الكبار المسؤولين عن رعايتهم، و الهدف من هذا الكتاب هو إكساب الطفل القوة و

تعليمه المزيد عن أفكاره و مشاعره حول العيش في منطقة حرب، و قد يساعدهم على التفكير في طرق جديدة لصنع السلام في عائلاتهم و مجتمعاتهم و كسب العدالة في المجتمع الدولي. الأطفال بحاجة للكبار لمساعدتهم في تحويل الأحداث الصادمة إلى مواقف تعليمية بناءة و تجربة للتكيف، و الكتاب يعرض طريقة للأطفال لتنظيم و تخفيف التفكير البناء.

طريقة كتاب الأنشطة الموجهة هي طريقة بسيطة تستخدم نظرية تمت دراستها بعناية لمساعدة الأطفال و المراهقين على التكيف مع التجارب المؤلمة مثل الكوارث الشديدة. كتاب الأنشطة يشجع الأطفال و المراهقين على تعلم المزيد عن تاريخهم الشخصي و الثقافي، بالإضافة إلى مشاعرهم و قيمهم الخاصة. و كونه مصمماً لاستخدام الأطفال من مختلف الأعمار و القدرات فهو يشمل دليلاً للأهالي و المعلمين و آخر للأطفال، كما يحتوي على مفكرة لتسجيل الأفكار و المشاعر و كتاب قصاصات لاستخدام بعض المقالات و الصور.

و نحن نوصي و نؤكد على أهمية كل من الرسومات لتلوين و المناقشة، و اقتراحات الأنشطة، و قائمة المصادر و قائمة المنشورات و القائمة التفحصية الخاصة بالصحة النفسية للأطفال التي تساعد على تحديد الأطفال الذين يحتاجون لمزيد من المساعدة. هذه الأنشطة الموجهة يمكن استخدامها من قبل الأطفال من مختلف الأعمار بشكل فردي، أو مع أسرهم، أو في فصل دراسي مع مجموعة من الأطفال و من قبل أخصائي الصحة النفسية كجزء من العلاج.

يحتوي الكتاب على إرشادات مفصلة تحت عنوان (مصادر للكبار)، يمكن إيجادها في نهاية هذا الكتاب عن كيفية استخدام الكتاب مع الأطفال من عمر ما قبل المدرسة و حتى المدرسة الثانوية، و كذلك عن كيفية استخدام الرسوم التوضيحية و المزيد من المعلومات.

نقاط مفاتيحية للآباء والمعلمين والبالغين الآخرين

قبل استخدام هذا الكتاب

- شديد الإزعاج أو الصعوبة. من المفيد جداً أن تسمح للطفل باختيار الجزء أو الأجزاء التي سيعمل عليها أولاً أو حتى أن يقرر ألا يعمل على جزء معين نهائياً أو ألا يكمل جزءاً ما ويتوقف عن العمل بالكتاب عندما يرغب الطفل بذلك حتى لو لم يكن الكتاب قد اكتمل .. لا بأس أن تكون كتابة الطفل أو رسوماته ليست أفضل ما يمكن فعله ، فالهم هو ما يقوم به الطفل من تفكير وحديث مع البالغين الذين يتقبلونه وليس ما ينتجه الطفل .
- لا بأس أن تنتقل بين صفحات الكتاب دون ترتيب، فقد يشعر الأطفال بارتياح أكبر عندما يعملون مع أجزاء مختلفة من الكتاب في أوقات مختلفة.
- من المفيد جداً التوقف كل ١٠ دقائق أو عندما تلاحظ أن الطفل أصبح قلقاً أو غضباً أو مضطرباً حركياً أو زائد النشاط ، إسأل الطفل إذا كان يجب التوقف لأخذ استراحة وإذا كان هناك أي شيء يرغب بإخبارك بما يشعر به، قد يكون هذا مؤشراً لك أنه عليك السماح للطفل بالتوقف قبل أن تغمره الانفعالات.
- الأطفال مهما كانوا كباراً أو أذكياً أو مطيعين ، ومهما كانت تربيتهم حسنة فهم لا يستطيعون حمل الآلام مثل الكبار، وهم أيضاً لا يملكون نفس القدرة على الفهم كما لدى الكبار لأنهم لم يعيشوا حياة وخبرة طويلة بما يكفي ولأن عقولهم لا تزال غير ناضجة حتى لو كانوا شديدي الذكاء.
- استخدم القائمة التفرعية الخاصة بالصحة النفسية والموجودة في آخر الكتاب ، لتعرف مدى خطورة ردود فعل الطفل في الوقت الحالي.

- اقرأ هذا الكتاب بالكامل : كتاب الانشطة بما فيه من تعليمات وأقسام ومصادر إضافية وذلك قبل البدء باستخدام كتاب الأنشطة واستخدام حكمك لتقرر ما يمكن استخدامه مع الطفل.
- إذا كنت تخطط لاستخدام الكتاب مع أطفال لا يستطيعون الكتابة بأنفسهم فعليك بقراءة قسم (دليل الأطفال والمراهقين) بصوت عالٍ للأطفال لذلك سيساعدهم على إجابة الأسئلة التي قد تكون لديهم.
- خطط للعمل لغاية ٤٥ دقيقة في المرة الواحدة، وفي غالب الأحيان لفترات أقل من ذلك مع الأطفال الأصغر سناً أو مع المجموعات الأقل عدداً من الأطفال .
- قد يستغرق العمل على هذا الكتاب عدة أشهر، وذلك لأنه من المهم بالنسبة للطفل أن يتعامل مع المشاعر المختلفة وفقاً للنسق المناسب له ، فقد تكون الانفعالات أحياناً غامرة، وأحياناً ستكون المشاعر السيئة قد حدثت مؤخراً فقط وقد يشعر الأطفال أنهم أقل نضجاً من المعتاد. كن مرناً في العمل مع الأطفال واعلم أن ما تفعله سيشكل مساعدة كبيرة لهم .
- أبلغ الأطفال خلال عملهم على الكتاب في المؤسسة ، أنك ستقوم بمساعدتهم على الحفاظ عليه بين الجلسات ولكن عند انتهائهم منه سيكون ملكهم ليحتفظوا به.
- ليس من الضروري أن يكتمل هذا الكتاب كله ، حتى يساعد الأطفال وقد لا تكون بعض الأجزاء مرتبطة بكل الحالات أو المواقف ولا تقم أبداً بإرغام الطفل على العمل أو الاستماع لجزء من الكتاب إذا أبلغك الطفل أنه يجده

٣- مقدمة للمراهقين والأطفال الأكبر سناً الذين يعيشون في غزة

ما هي الصدمة النفسية؟ حتماً يمكن أن تحدث الصدمة لأي شخص تقريباً في وقت ما من حياته، الصدمة هي ما يحدث لمشاعر وأفكار الناس عندما يتعرضون لأحداث رهيبه أو عندما يتعرض لتلك الأحداث الناس أو المجتمع الذي يحيط بهم، قد تعني الصدمة كذلك مشاهدة الآخرين يتعرضون للأذى أو القتل، حتى لو لم تصب بأذى أنت نفسك، وقد تعني كذلك إدراك أن الأشياء التي تعني الكثير لك مثل قيمة الحياة الإنسانية أو معتقداتك الدينية بما تشمله من ضرورة مساعدة الآخرين أو احترام الكبار تراها تتعرض للانتهاك بسبب ما يفعله أناس آخرون لك أو لمن تحب.

من أسوء مسببات الصدمة لدى الأطفال في غزة هي السنوات العديدة من الحرب والعنف والاحتلال والقلق، فالعديد العديد من أطفال غزة فقدوا أشخاصاً أعزاء أو حتى أشخاصاً يعرفونهم ويتذكرونهم كنتيجة لحرب شرسة شنت من قبل الإسرائيليين بالإضافة إلى سنوات من العنف التي تلتها. جميع الأطفال تأثروا بالإغلاقات التي حرمت العائلات من الحصول على الطعام أو الدواء أو الكهرباء التي يحتاجونها فور حاجتهم لها، وبعض الاطفال لديهم افراد من العائلة يساهمون في القتال ضد اسرائيل وقد يقلقون كثيراً على هؤلاء الأحياء.

بعض الأطفال الصغار لديهم اباء أو إخوة كبار لديهم مخاوف كبيرة متعلقة بالحرب قد جعلهم أكثر صبراً، قد يحدث ذلك أحياناً عندما تصبح مشاعرهم غامرة لدرجة لا يمكن التعامل معها بدون مساعدة، وهذه المشاكل تؤثر على الاطفال. كذلك بعض الأطفال في غزة لديهم أفراد من العائلة يعانون من المرض الشديد أو تمت إصابتهم إصابات بالغة نتيجة للحرب والعنف أو أن هؤلاء الأطفال يمرضون أو يصابون هم أنفسهم إصابات بالغة. يمكن لهذه

الأحداث كذلك أن تسبب الصدمة.

معظم الأطفال والكبار في غزة قد مروا على الأقل ببعض هذه المشكلات الكبيرة التي ذكرناها، ومعظم الناس يكون لديهم ردود فعل انفعالية على الأقل في بعض الاوقات. هذا مفهوم جداً ومتوقع، خصوصاً بسبب أن هذه الأحداث الرهيبه المسببه للصدمة بطيئة الزوال في غزة، فلا يزال هناك عنف ولا يزال هناك تفجيرات وقصف أحياناً ولا يزال هناك إغلاق وحصار مفروضين من قبل إسرائيل، وفي معظم الأوقات من الصعب الحصول على الضروريات من الطعام والدواء والكهرباء. وبسبب كل ذلك لا تنتهي المشكلات الكبيرة بسرعة وبالرغم من ذلك فما زال بإمكان الأطفال والعائلات القيام بالعديد من الأشياء التي يمكنها مساعدتهم في عيش حياة أفضل حتى لو كانت مجتمعاتهم بحاجة للكثير من المساعدة لتكون سعيدة وآمنة. مساعدة الأطفال على عيش حياة أكثر قوة، حياة مليئة بالحب والاطمئنان لوجود عائلة وأصدقاء ومجتمعات كاملة من الناس الذين يهتمون بهم هو بالضبط ما يفعله هذا الكتاب. إن الكتاب هو كذلك لمساعدة الأطفال والمراهقين للتكيف مع المشاعر الصعبة التي قد تتملكهم في مثل هذا الوقت، أو حتى في معظم الوقت بسبب الأشياء السيئة التي تحدث لهم ولعائلاتهم ولشعبهم. عندما نستطيع التكيف بشكل أفضل، بمساعدة الكبار الموثوق بهم يصبح بإمكاننا انتقاء خيارات أفضل ومساعدة الآخرين أكثر والقبول بدعم الناس بشكل أفضل، وعندما تتم مساعدة الأطفال على التكيف بشكل أفضل مع الأحداث الصعبة، يصبح بإمكانهم المساعدة في إعادة بناء السلامة المادية والصلابة النفسية لعائلاتهم وأحبائهم.

الناس المختلفون لديهم ردود فعل مختلفة لنفس الأحداث الصادمة، أحياناً

حول استخدام هذا الكتاب

الحديث إلى الكبار أو الأطفال الآخرين حول مشاعرك أو مخاوفك وحول ما حدث يمكنه مساعدتك على الشعور بشكل أفضل، حيث يمكنك عمل أشياء بنفسك لمساعدة الناس الآخرين سواءً في أسرتك أو في الحي الذي تسكنه... هذا الكتاب سوف يساعدك على التفكير أكثر بطرق آمنة لمساعدة الناس الآخرين الذين يعيشون في غزة واستخدام هذا الكتاب يمكنه مساعدتك على الحديث مع الآخرين كما يمكنه مساعدتك بطرق أخرى، مثلاً يمكنك مساعدة الأطفال الآخرين الذين يستخدمون نفس هذا الكتاب بتذكيرهم أنك وجدت الكتابة والرسم وعمل الأنشطة الأخرى تساعدك على تذكر أشياء والتفكير بأفكار وجعلهم أكثر قوة، فهذا الكتاب يهدف لجعلك أقوى.

باستخدام هذا الكتاب أنت صانع التاريخ

استخدم هذا الكتاب لتصنع كتابك الخاص عن التاريخ و سجلك الخاص لما حدث في غزة. ضع الأشياء الجيدة والسيئة.. تلك التي يمكنك أنت وحدك إخبار الحقيقة عنها وعن تاريخ حياتك في غزة لتذكرها للناس والأجيال المقبلة في العالم والتي لا تعرف ما مررت به.

إذا كان بإمكانك استخدام هذا الكتاب وحدك أو بمساعدة أحد والديك أو معلميك فربما تستطيع الشعور بأنك أكثر قوة وأن تتعلم أكثر وربما كذلك مساعدة الآخرين إذا أردت مشاركتهم بما تعلمت.

يصاب الأطفال وحتى الكبار بالخوف أو القلق أو الغضب بعد الإصابة بصدمة. بعض الأطفال يتمكنون من التغلب على الأحداث السيئة دون الإصابة بأذى من هذه الأحداث ولكن الكثير من الأطفال لا يمكنهم التعامل جيداً إذا استمرت هذه الأحداث لسنوات فأحياناً يواجه الأطفال مشاكل في النوم أو يرون أحلاماً سيئة أو قد يكونون خائفين من مغادرة المنزل أو الذهاب للمدرسة أو قد يصابون بالآلام الرأس / الصداع وآلام المعدة أو مشكلات أخرى بسبب شدة قلقهم كذلك قد لا يتمكنون من التوقف عن التفكير في حدث رهيب شاهدوه شخصياً أو رأوه على شاشة المرئي / التلفاز أو سمعوا أحداً ما يصفه، قد لا يعرف الأطفال حتى انهم قلقون بسبب شيء ما: قد يكون لديهم مشكلة في تذكر ما حدث أو قد يجدون أنفسهم يتذكرون أشياء دون أن يرغبوا في التفكير بها إطلاقاً وقد يكونون خائفين وقد لا يدركون أن لديهم مثل هذه المشاعر أصلاً وكأنهم متبلدي الإحساس. قد يتوقفون عن الانتباه الجيد لوالديهم ومعلميهم وهو أمر ضروري لهم كي يتمكنوا من التعلم. قد يكون كثيراً أو يتصرفون كأنهم أصغر من سنهم الفعلي فمثلاً قد يفقدون التدريب السابق على استخدام الحمام وقد يغضبون من أشياء لم تكن تثير انزعاجهم في الماضي.

من الأشياء التي يمكن أن تساعد الأطفال هي معرفتهم أن هناك ما يمكنه مساعدتهم للتغلب على ردود الفعل هذه... الأقارب الكبار والإخوة والأخوات والأعمام والأخوات والعمات والحالات... إلخ، كل هؤلاء يمكنهم المساعدة. كذلك الأمر يمكن أن يساعدهم المعلمون ورجال الدين والأطباء والعاملون في المنظمات الدولية في قطاع غزة وأخصائيو الصحة النفسية والأصدقاء الأكبر سناً وآخرون ممن يعملون مع الأطفال... هذه القائمة قد تطول.. الحديث لمساعدتين موثوق بهم أو أصدقاء والكتابة عن مشاعرك يمكنه المساعدة باتجاه تكوين شعور أفضل كما يمكنه مساعدتك على تعلم ما عليك فعله لتكون أكثر أمناً.

كيف تبدأ

- تصفح الكتاب وابدأ حيثما أردت.
- املأ ما تستطيع من الفراغات.... يمكنك إضافة صفحات إضافية إذا احتجت مساحة أكبر للصور أو الرسومات أو الكتابة.
- أطلب المساعدة إذا احتجتها لتفهم الأسئلة أو تكتب الإجابات.
- حاول رسم صور أو تلوين الصور الموجودة أصلاً في الكتاب.
- يمكنك كذلك أن تجعل هذا الكتاب كتاب قصاصات، وذلك بإضافة صفحات إضافية إليه ... استخدم هذه الصفحات بشكل أساسي لوضع صورك الشخصية أو مقالاتك خصوصاً حول ما فعله الناس الطيبون لمساعدتك ومساعدة الآخرين.
- خذ الوقت الكافي الذي تحتاجه... يمكنك أن تتجاوز أي شيء يزعجك ويمكنك العودة إليه فيما بعد أو حتى أن تتركه إذا أحسست أنت أو أحد الكبار الذين يساعدونك أن تركه هو الشيء الصحيح والمناسب.
- ستجد بعض الأجزاء التي قد لا تنطبق عليك، لك مطلق الحرية في حذف أو تغيير ما تريد.
- لا تعمل فقط على الأجزاء المزعجة من الكتاب وتذكر أن الأحداث الجيدة والذكريات السعيدة هي أيضاً مهمة جداً.
- تذكر أن عليك حتماً الحديث للكبار إذا شعرت بالانزعاج أو القلق، وعليك أيضاً مشاركة ما تعلمته.
- تذكر أن هذا الكتاب كتابك، انت شاهد شخصي على أشياء مهمة عشتها في غرة.

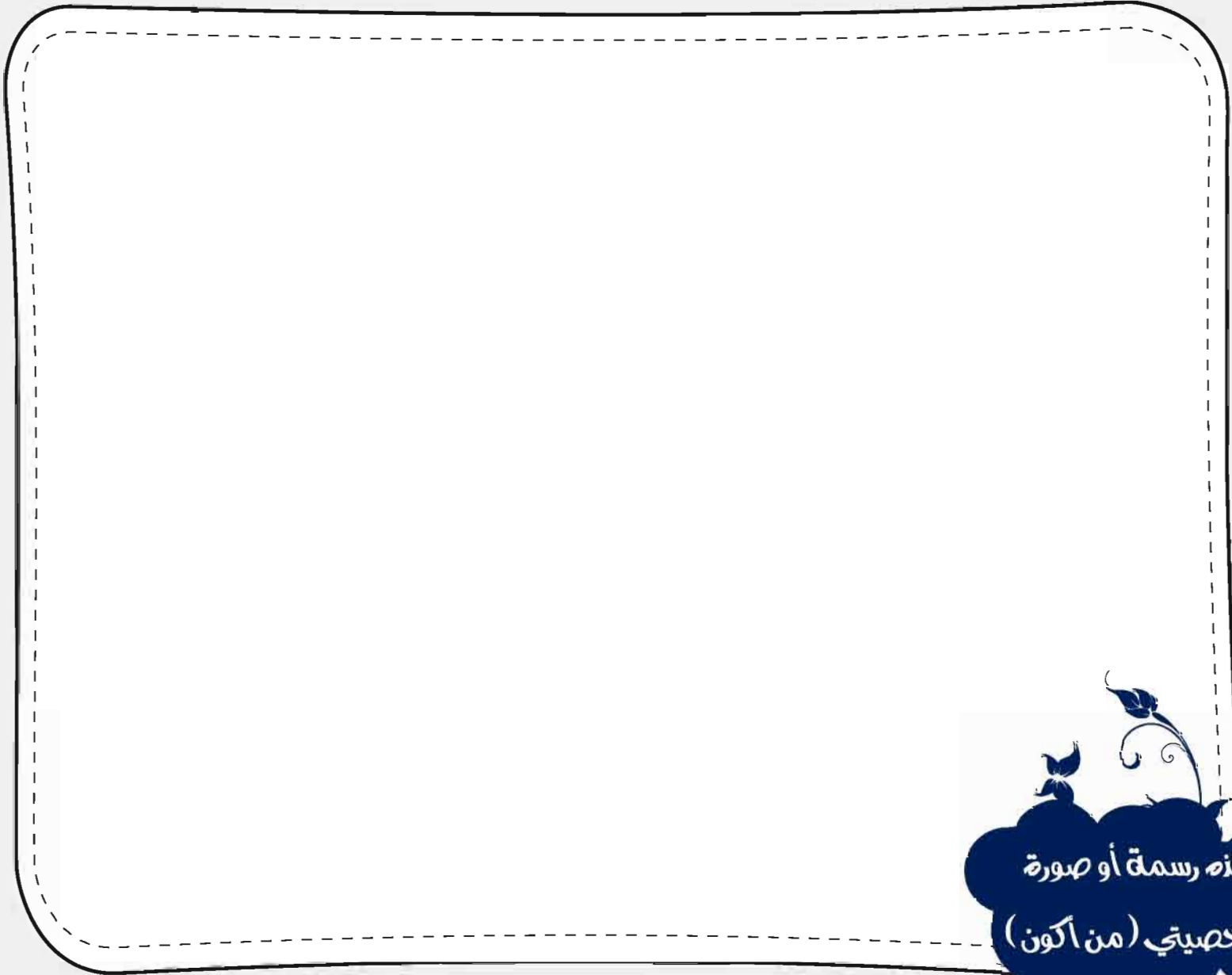


قصتي الشخصية عن العيش في غزة

العنوان الفرعي:

هذه صورة
أو رسمة لي

قد بدأت هذا الكتاب يوم: الموافق: / /



هذه رسمة أو صورة

لشخصيتي (من آتون)

من أنا؟

أنا ولي أخوات و إخوة.
عادة أعيش في (ما نوع المبنى / البيت) في (اسم المدينة، المخيم أو القرية)



هنا ارسـم أو الصق صورة لعائلتي وهي تفعل شيئاً ما



هنا رسم لصديقي / ولد

هنا رسم لصديقتي / بنت

هنا أرسم
أصدقائي

أصدقائي هم:

هذه رسوماتي لأصدقاء آخرين جدد





هنا أكتب بعض الأشياء التي عادة ما أحب عملها مع أصدقائي :

Three horizontal dashed lines for writing.



هنا أرسم بعض الأشياء التي أحب عملها مع أصدقائي :

A large, empty rectangular area with a dashed border for drawing.



هذه هي الأشياء التي أعملها منذ أن اشتدت الهجمات سوءاً في ديسمبر ٢٠٠٨ :

-١

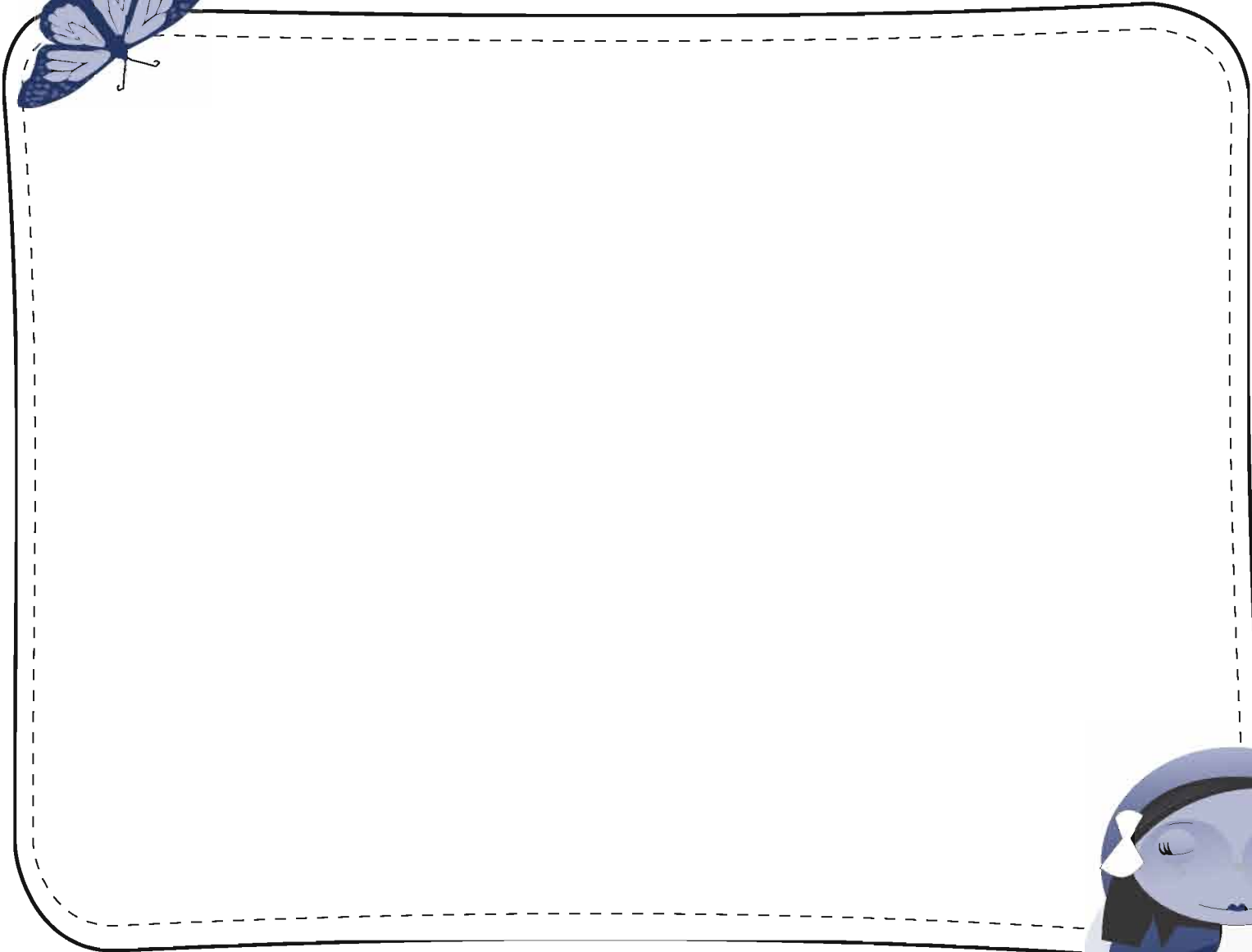
-٢

-٣

هنا أرسم بعض الأشياء التي أعملها منذ ذلك الوقت مع هؤلاء الناس:



هنا ارسم أو ألصق صورة أو مجموعة من الصور لي مع أحد يحبني



لكثير من الناس تسببت الهجمات بتغيرات كثيرة

صلة القرابة وماذا حدث لهم

هنا أذكر بعض أفراد عائلتي
أو بعض أصدقائي الذين تعرضوا
للأذى أو أصبحوا بلا مأوى بعد الحرب

تذكر

في شهر أكتوبر لعام ٢٠٠٠ بدأت انتفاضة الأقصى ومنذ ذلك الحين ونحن جميعاً نتعرض لسلسلة من أعنف الهجمات الإسرائيلية التي أصابت وقتلت العديد من المدنيين في غزة والضفة الغربية ، ولكن أعتى وأشرس هذه الهجمات بدأت في ديسمبر من عام ٢٠٠٨ عندما انتهت الهدنة بين حماس وإسرائيل ، ومنذ ذلك الوقت أصابت الأحداث السيئة العديد من الناس في غزة أنا شخصياً أعرف شيئاً عما حدث

عندما بدأت هذه الأحداث السيئة في شهر ديسمبر ٢٠٠٨ كان عمري _____ سنة.
لذلك أستطيع أن أتذكر شخصياً ما حدث عند بداية هذه الحرب ، وسأكتب بعض الأشياء التي أتذكرها عن ذلك الوقت .

كان الجو _____

أشياء حدثت في غزة: في المدرسة، أو لعائلتي، في ديسمبر ٢٠٠٨ كانت

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

قصتي عن
الحرب في ديسمبر
٢٠٠١

- هنا اكتب قصتي مع الأشياء التي حدثت لي ولعائلتي والتي ربما أكون أنا الشخص الوحيد الذي اعرف عنها.
- كان هناك العديد من الهجمات في غزة، ولكن في البداية سأكتب عن الحدث الذي كان له التأثير الأكبر في نفسي.

لن أستطيع أن أنسى هنا الحدث خصوصا بسبب

هنا أرسم عن هنا الحدث

أين كنت؟

خلال الهجوم كنت في

كنت مع



ماذا كنت أفعل؟

هنا ارسم أين كنت خلال ذلك الوقت من الهجوم:



في ماذا كنت
أفكر؟

في البداية وعندما سمعت عن هذا الهجوم شعرت بـ

ولقد فكرت في:

خلال الهجوم رأيت العديد من الإحاث السيئة

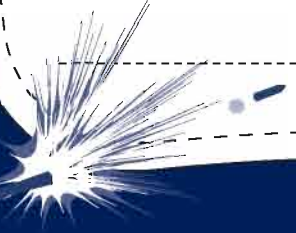
رأيت:



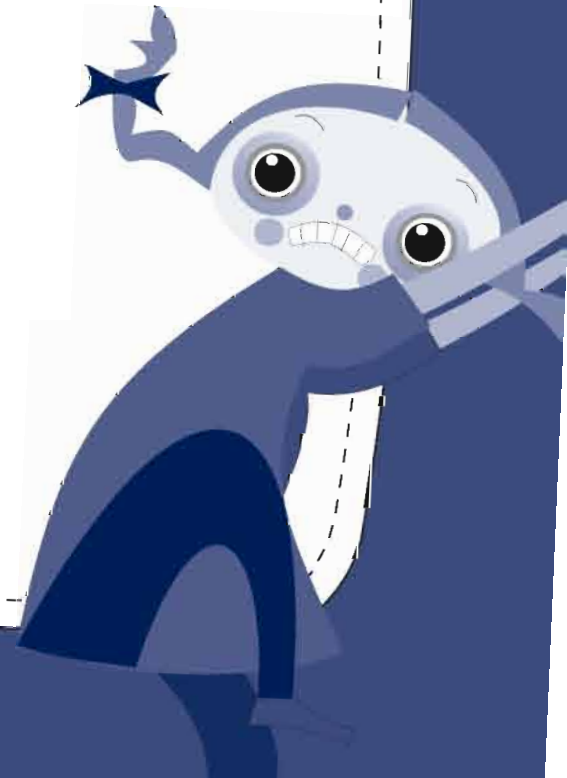


وبعد ان انتهى الهجوم رأيت:

ولقد شعرت بـ



هنا رسم عن الشيء الذي كان يخيفني ويقلقني



بعض الأشياء الجيدة والسينة
التي حدثت لعائلتي
بسبب هذه الحرب

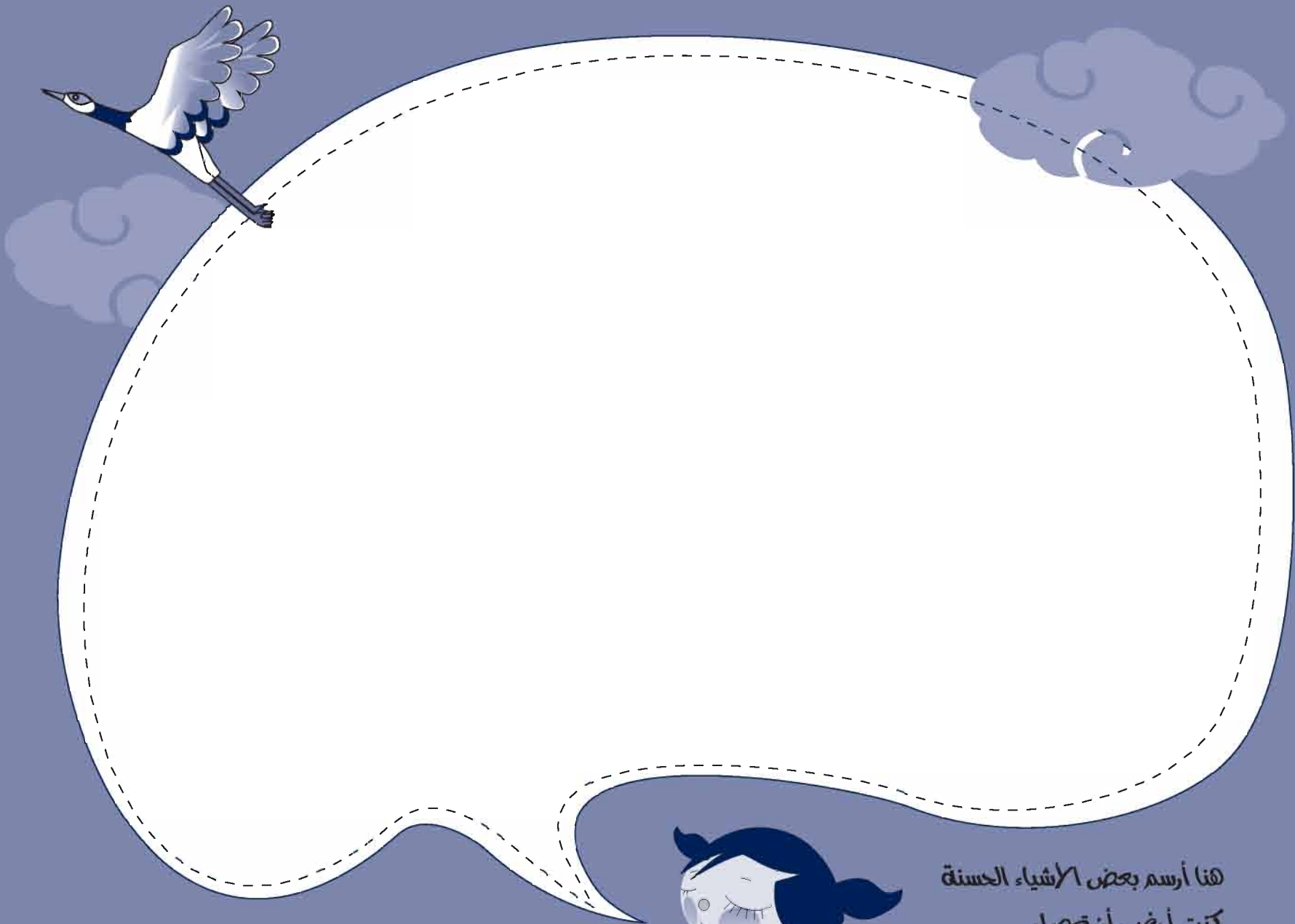
الأشياء السينة

الأشياء الجيدة

الأشياء السينة

الأشياء الجيدة

بعض الأشياء الجيدة والسينة
التي حدثت لبعض الأشخاص
الذين أعرفهم خلال الحرب كانت



هنا أرسم بعض الأشياء الحسنة
كنت أرغب أن تحصل
في نهاية هذه الحرب


الاشياء السيئة

بعض الاشياء الجيدة والسيئة

التي سمعت عنها وحدث

فلال الحرب

الاشياء الجيدة



لقد رأيت (اشتهب كل ما هو غير صحيح) بالغين لديهم رعب ، قلق ، فرح ، غضب
كيف كنت اشعر بخصوص ذلك :

.....

.....

.....

.....



متشوق لمساعدة الآخرين



غضبنا من نفسي



أسف على نفسي



مريض



مرتاح / صافي الذهن



غضبنا من



حزين



مشمت



وحيد



قلق على أهلي



سعيد



غضبنا من إسرائيل



أريد أن تنتهي الهجمات / الاعتداءات على غزة



عاجز / فاقد للقدرة



متشوق للذهاب إلى المدرسة أو العمل



لا أعلم لماذا يريد الإسرائيليون إيذاءنا



أريد ان أقاتل الاسرائيلين



محاذر من الأخطار



متيقظ / متنبه



أريد الهدوء / السلام



أفتقد شخصاً توفي



أريد أن أكون في أمان



قلق على أصدقائي



خائف



قلبي يبس بسرعة

المصطلحات "ضربة جوية"، "اجتياح اسرائيلي"، "قصف"، "جندي اسرائيلي"، تشعرنى ب:

أكثر مصطلح يقلقني هو:

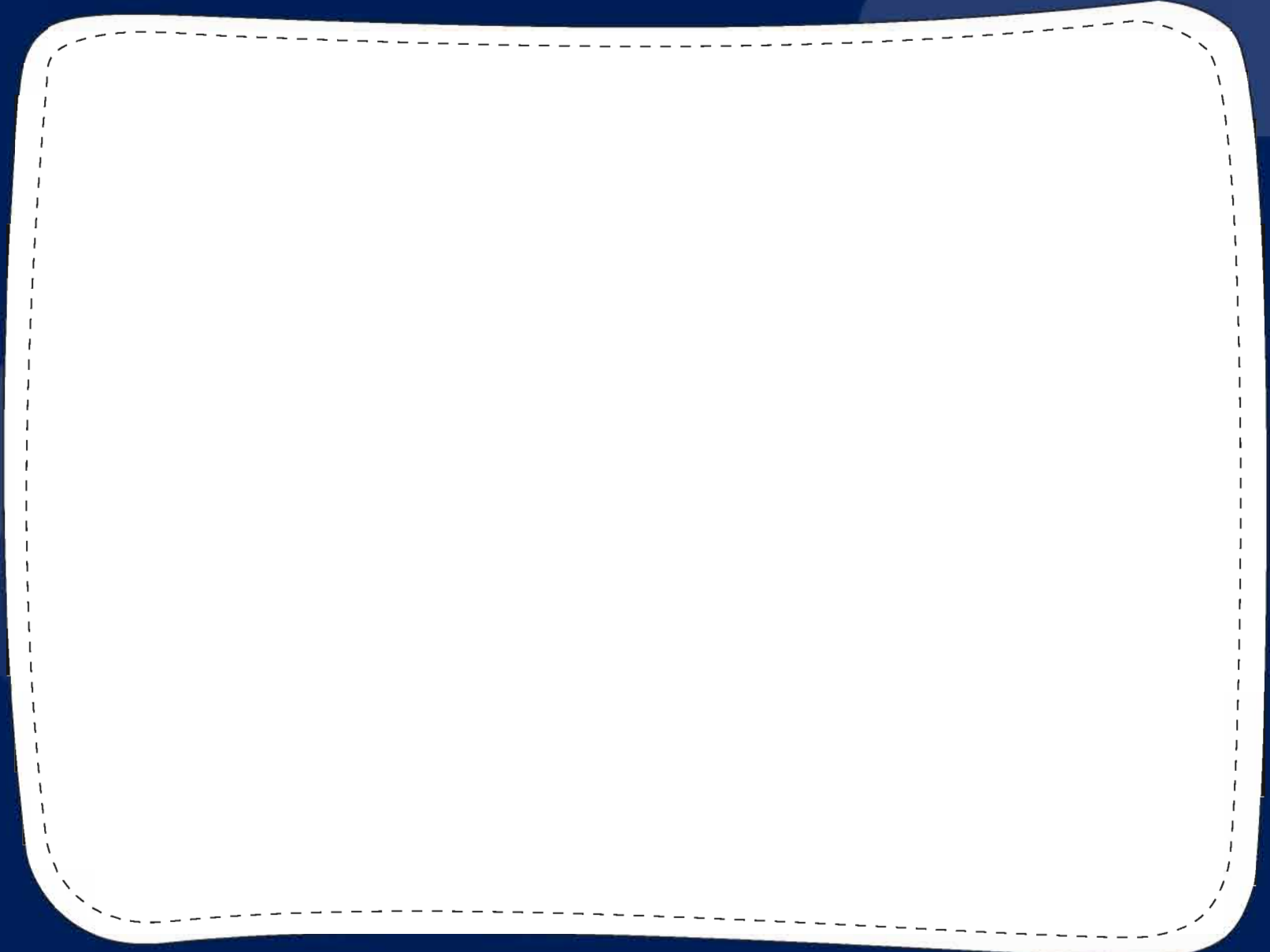
عندما أسمعه أشعر ب:

الطريقة التي تغيرت بها حياتي و حياة عائلتي كنتيجة للعدوان هي:

عندما أسمع صوت إطلاق الرصاص:

هنا أصف أين أعيش الآن:

هنا أرسم عائلتي ونفسي والمكان الذي أعيش فيه



هنا أرسّم أصدقائي برفقتي في المكان الذي اعتدنا أن نقضي وقتنا فيه.



خلال بعض الأوقات العصبية (السيئة). كنت أشعر أنني (ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة):
عطشان، جوعان، مريض، بارد، بدون دواء



بدون دواء



بارد



مريض



جوعان



عطشان

خلال بعض الأوقات العصبية، الآخرون في عائلتي كانوا (ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة):
بلا دواء، عطشى، مرضى، مصابون، يمتضرون، ماتوا



ماتوا



يتمضرون



مصابون



مرضى



عطشى



بلا دواء

- خلال بعض الأوقات العصبية شعرت بأن الإسرائيليين كانوا (ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة):
لا يعاملوننا كبشر، لا ينصاعون للقانون الدولي، غير منطقيين
- في هذه الأيام، أنا أقابل وأرى صديقي (ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة): نادراً، مطلقاً، كل يوم، أغلب الأيام
- قبل ديسمبر ٢٠٠٨، رأيت أصدقائي وتقابلت معهم (ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة): نادراً، مطلقاً، كل يوم، أغلب الأيام

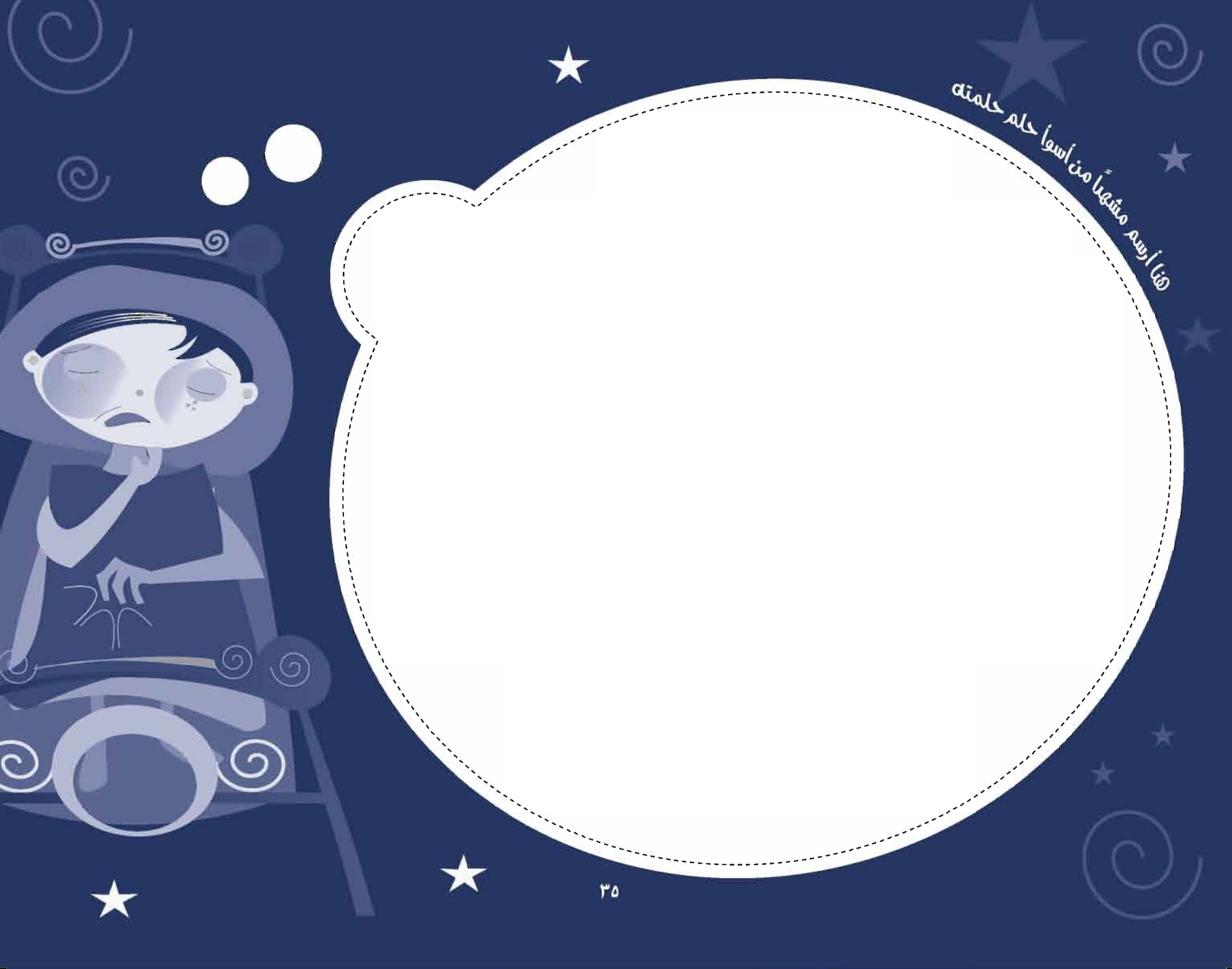
هنا هو الجزء الذي أعرفه أنا فقط ، إنها أحلامي:



قبل ديسمبر ٢٠٠٨ ، كان أسوأ أحلامي في الحياة :

اليوم هو _____ والتاريخ _____ ومنذ ديسمبر ٢٠٠٨ حلمت _____
هنا قصتي مع أسوأ حلم _____
حلماً ولازلت أتذكرها

هنا أعبر عما شعرت به عندما حلمت هنا الحلم



فنا أوسع مشهوراً من أسوأ حلم حلمته

هنا أروي أجمل حلم حلمته منذ بداية هجرات ديسمبر ٢٠٠٨ . وحلمت هنا الحلم منذ (الطرفة)

هنا أرى مشهراً من أسعد الأوقات

هنا قصة حقيقية عن بعض الأشياء التي رأيتها أنا شخصياً لأناس ساعدوا بعضهم البعض خلال الأشهر القليلة الماضية

هنا قصة حقيقية عن أشياء رأيتها أنا شخصياً لأناس ساعدوا بعضهم خلال الهجمات



أستطيع أن أساعد أطفالاً آخرين أو أفراد عائلتي أو جيراني



الأطفال يمكنهم فعل الأشياء التالية لمساعدة الأشخاص الذين يحبونهم

الأطفال يمكنهم المساعدة بفعل هذه الأشياء للناس في مناطقهم

الأطفال يمكن أن يساعدوا بفعل هذه الأشياء للناس في مناطقهم



الأطفال يمكنهم فعل هذه الأشياء للناس في مكان العبادة

الأطفال الكبار يمكنهم المساعدة بفعل هذه الأشياء لرجال الإسعاف "طواقم الإنقاذ"



الأطفال الكبار يمكنهم فعل هذه الأشياء للناس في المشافي



إذا رأيت صور الحرب والعنف على التلفاز أو في منطقتي، فإنني أشعر بـ:

للأطفال الكبار واطرافهم، لديك الآن
استراحة تستطيع خلالها قراءة لنا
القسم عن تاريخ غزة، بعد أن تتم قراءته
يمكنك استئناف العمل على قصتك
الشخصية

الجزء الخاص بالتاريخ للأطفال الكبار والمراهقين : قراءة ذاتية

سؤال: أين يقع قطاع غزة؟

يقع قطاع غزة على طول الساحل الجنوبي الشرقي للبحر الأبيض المتوسط وهو عبارة عن منطقة مستطيلة الشكل مساحتها ٣٦٣ كيلو متر مربعاً وهو محصور بين الضفة الغربية ومصر وفلسطين المحتلة عام ١٩٤٨. ويبلغ طول قطاع غزة حوالي ٤٠ كيلو متراً ويتراوح عرضه بين ٦ و ٨ كيلو متر.

سؤال: من أهم من حكم قطاع غزة حديثاً؟

في السابق كان قطاع غزة، كباقي فلسطين، خاضعاً للانتداب البريطاني ثم حكمه المصريون خلال الفترتين من ١٩٤٩ لغاية ١٩٥٦ ومن ١٩٥٧ لغاية ١٩٦٧ ثم قامت إسرائيل باحتلال القطاع في عام ١٩٦٧.

سؤال: كم عدد سكان قطاع غزة؟

١,٤٤٤,٠٠٠ احسب إحصائيات عام ٢٠٠٦. ويعتبر قطاع غزة من المناطق ذات الكثافة السكانية الأعلى في العالم.

سؤال: متى أصبحت غزة مركزاً إسلامياً؟

في عام ٦٣٥م تحولت غزة إلى مدينة إسلامية لكن غزة اكتسبت أهميتها في الإسلام قبل هذا التاريخ لأنها موضع دفن هاشم بن عبد مناف الجد الأكبر للرسول الأعظم محمد صلى الله عليه وسلم .

سؤال: ما مدى قدم تاريخ غزة؟

تشير السجلات و الوثائق التاريخية إلى أن غزة كانت مأهولة بالسكان لأكثر من ٣٠٠٠ عام. منذ القرن الخامس عشر قبل الميلاد.

سؤال: متى تم احتلال غزة أول مرة من قبل القوات الإسرائيلية؟
في عام ١٩٥٦ خلال الحملة على سيناء في نوفمبر من العام ١٩٥٦ حيث تم احتلال غزة والمناطق المحيطة بها ولكن تم إجبار إسرائيل على الانسحاب نتيجة الضغوط الدولية.

سؤال: متى تم احتلال غزة مرة ثانية من قبل إسرائيل؟
في عام ١٩٦٧ حيث احتلت في حرب الأيام الستة (حزيران ١٩٦٧)

سؤال: متى غادرت إسرائيل غزة؟
في عام ٢٠٠٥م حيث استكملت إسرائيل انسحابها من قطاع غزة وسلمت إدارة المنطقة للفلسطينيين.

سؤال: أذكر بعض الصناعات في غزة؟
زراعة الحمضيات والزيتون والمحاصيل وصناعة الفخار والخزف والأقمشة والنقل عبر البر والبحر.

سؤال: متى بدأت الانتفاضة؟
دأبت الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة على زيادة وتيرة الاستيطان في الضفة الغربية وقطاع غزة. على أثر ذلك، في العام 1987 نشبت احتجاجات في أوساط الفلسطينيين في قطاع غزة. سرعان ما امتدت إلى الضفة الغربية وكان ذلك بداية فترة مقاومة شعبية فلسطينية ضد الاحتلال العسكري الإسرائيلي وقد سميت تلك الهبة الجماهيرية بالانتفاضة.

سؤال: متى انتهت انتفاضة ١٩٨٧؟
في عام ١٩٩٣ حيث وقعت منظمة التحرير الفلسطينية وإسرائيل اتفاقات السلام المرحلية التي دعت إلى إنشاء حكم ذاتي فلسطيني في المناطق المحتلة، على الرغم من ذلك فشلت الأطراف في التوصل إلى حل نهائي.



سؤال: متى اندلعت انتفاضة الأقصى؟

بدأت الانتفاضة الفلسطينية الثانية المعروفة بانتفاضة الأقصى في نهاية عام ٢٠٠٠.

سؤال: متى بدأ إنشاء المستوطنات في غزة والضفة؟

في نهاية السبعينيات من القرن العشرين.

سؤال: ماذا كان أثر تلك المستوطنات على شعور جموع العرب؟

في عام ١٩٨٧ أدت زيادة وتيرة الاستيطان إلى نشوب احتجاجات كثيرة في الضفة وغزة واستمرت تلك الاحتجاجات والمظاهرات التي عرفت بالانتفاضة لعدة أعوام، وبالرغم من محاولات إنهاء الصراع في المنطقة إلا أن الاحتجاجات امتدت للقرن الحادي والعشرين.

سؤال: ما هي حدود فلسطين؟

فلسطين منطقة تقع في شرق البحر الأبيض المتوسط وهي تمتد شرقاً حتى نهر الاردن وشمالاً حتى لبنان ويحدها غرباً البحر الأبيض المتوسط وجنوباً خليج العقبة.

سؤال: ماهي الأهمية الدينية لفلسطين؟

تعتبر فلسطين منطقة مقدسة لأتباع الديانات السماوية الثلاث الإسلام والمسيحية واليهودية.

سؤال: ما هو أصل كلمة فلسطين؟

استخدمت كلمة فلسطين منذ العهد الإسلامي على الأقل وهذا الإسم استنبط من الاسم اليوناني للمنطقة (أرض الفلسطينيين) وقد امتد الجزء الذي حمل هذا الإسم من يافا حتى غزة. وقد ازدهر الإسم (سوريا فلسطين) زمن الرومان في القرن الثاني الميلادي ليشير إلى الأجزاء الجنوبية من سوريا.

سؤال: هل ادعت بريطانيا ملكية فلسطين؟
عقب الحرب العالمية الأولى وانتهاء حكم الامبراطورية العثمانية احتلت عصبة الأمم بمثلة ببريطانيا فلسطين و قد شمل الانتداب فلسطين إضافة إلى المملكة الأردنية الهاشمية التي وضعها البريطانيون تحت إدارة منفصلة عن فلسطين بعد قرار الانتداب مباشرة.

سؤال: ما أهمية الماء العذب للفلسطينيين في غزة؟
إن الماء مهم جداً لأهل غزة فهو يشكل مسألة حياة أو موت وهو عصب الزراعة. الماء غير متوفر في غزة حيث تتساقط الأمطار فقط في النصف البارد من العام ولكنها تقل في الكمية بصفة عامة من الشمال إلى الجنوب ومن الساحل إلى الداخل.

سؤال: ما هي بعض أسباب نقص المياه في غزة؟
لا يوجد أنهار حول غزة وكذلك الأمطار ليست كثيرة إضافةً إلى ذلك فإن نقص المياه زاد بسبب طبيعة الصخور الحجرية الجيرية المنتشرة في المنطقة والتي يمر الماء عبر ثقوبها الصغيرة. كما أن إسرائيل تساهم في شح المياه في غزة بسبب قسطها لإمدادات المياه من خلال السيطرة على الحدود ونهب المياه الجوفية.

سؤال: ما هو حجم القتل والضحايا؟
إن آلاف الفلسطينيين في غزة قد استشهدوا و آلاف آخرون قد أصيبوا منذ ديسمبر ٢٠٠٨ بشكل أساسي نتيجة للاعتداءات الحربية الإسرائيلية الجوية والبرية.

المصادر

الموسوعة البريطانية

Gaza. (2009). In Encyclopedia Britannica. Retrieved March 13, 2009, from Encyclopedia Britannica Online
[Http://www.britannica.com/EBchecked/topic/227443/Gaza](http://www.britannica.com/EBchecked/topic/227443/Gaza)

الأكاديمية الفلسطينية للدراسات الدولية

Gaza (2008) Palestinian Academic Society for the Study of International Affairs
www.passia.org

معنى الحرب لمختلف الناس

لبعض الناس، تكون بعض الحروب مقدسةً ومهمةً جداً للدفاع عن الحقوق وجلب الخير في الآخرة/ تدخل الجنة، بينما قد تشكل الحرب لآخرين مصدراً للحزن لأن الكثير من الناس يقتلون أو يرحلون خلالها الأمر الذي يجعل الناس يحشون فقدان أحبائهم، ولآخرين قد تعني الحرب كل ما ذكر سلفاً.

عودة إلى قصتي الشخصية عن الحياة في غزة

سمعت عن هجمة حرثت في مكان يسمى:

وأحد الأشياء التي سمعتها عن ذلك المكان هي:

أنا رأيت، أو سمعت، أو قرأت عن حرب أو أحداث
عنف حرثت في جزء آخر من هذا العالم يسمى:

هنا رسم صورة عنها



الجزء السيء بالنسبة لي

بالنسبة لي : الجزء الأسوأ في الحرب على غزة منذ ديسمبر ٢٠٠٨ ومنذ بداية الهجمات:

بالنسبة لي ، الشيء الجيد عن الحرب كان:

ولهذه قصة حقيقية عن شخص أعرفه جرح أو قتل:

لقد فقدت شخصاً عزيزاً بسبب:



إذا افتقدت أحد والديك، أو أخاك، أو أختك، أو أياً من أقاربك المقربين بسبب الهجمات، فحاول أن نخبرنا قصةً حقيقيةً عن حياته والأشياء التي تفتقدها بخصوص هذا الشخص: يمكنك الاستعانة بأقربائك الآخرين لكتابة هذا الجزء من حياتك، استخدم صوراً إن وجدت ولا تتردد في إضافة صفحات أخرى إن لزم ذلك.

الجزء الأفضل في حياتي مع هذا الشخص الذي أفتقده هو.....

هنا أروي قصة حقيقية سمعتها عن القوات البرية في منطقتي، ربما شاهدت مبنياً مقصوفاً ينهار أو أشخاصاً يجرحون أو كل تلك الأشياء.....

أسوأ إحساس شعرت به عندما كانت القوات البرية في غزة في ديسمبر ٢٠٠٨ كان:

.....

هنا أسوأ شيء حدث لبعض الناس الذين أعرفهم جيداً:

.....



معلومات أكثر عن الإنجازات و المشاكل و المخاوف

أكبر إنجازاتي الآن هي:

-
-
-

أكبر مشاكلي أو مخاوفي الآن هي:

-
-
-

بعض الأطفال عندما يحتاجون إلى التحدث عن أحد مشاعرهم الصعبة، يتحدثون إلى والديهم أو إخوتهم أو أخواتهم أو أجدادهم أو أعمامهم أو عماتهم أو أعمامهم أو خالاتهم أو أبناء وبنات عموماتهم أو أصدقائهم أو معلميهم أو أطبائهم أو رجال الدين أو عمال الإغاثة أو المتطوعين. . . . الخ.
إنما احتجت أن أتحدث إلى شخص سأتحدث إلى:



هنا أرسم نفسي وأنا أتحدث إلى شخص أثق به

A large empty rounded rectangle with a dashed border, intended for drawing.

هنا أرسم نفسي أساعد شخصاً آخر



الاشياء التالية هي ما احتاج أن يساعدني الآخرون به:

-
-
-
-
-
-

الاشياء التي أستطيع أن أساعد الآخرين بها:

-
-
-
-
-
-

مقصودات الجرائد

في هنا الجزء من الكتاب، يمكنك أن تقص المواضيع التي تريدها من الصحف والصحافها هنا . . .
إذا كنت لا تملك صحفا فاطلب المساعدة من ابيسر وسوف يحاول توفير البعض منها.

التعامل مع الذكريات

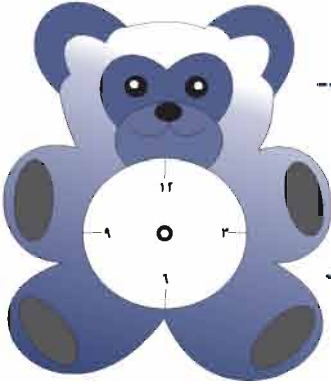
هنا القسم مخصص للأطفال والمراهقين .

هذا القسم مخصص للأطفال والمراهقين. يجد بعض الأطفال والمراهقين أنفسهم يفكرون في أو يتذكرون أشياء عن الحرب حتى لو لم يريدوا ذلك. إذا كتبت أو رسمت ذكرياتك وإذا أخبرت شخصاً بالغاً عن هذه الذكريات فإن تلك طرق جيدة تساعدك على منع الذكريات من مضايقتك قدر الإمكان. حاول أن تدمج الكتابة والرسم عن الذكريات المؤسفة مع الكتابة والرسم عن الذكريات الأفضل والأسعد.

هذا القسم يمكنه أيضاً مساعدة الأطفال والمراهقين الذين يتجنبون منع أنفسهم من التفكير في الحرب بشكل كلي. أحياناً لا يتمكن الأطفال من تذكر الكثير عما حدث. أحياناً يكون ما حدث مزعجاً جداً ومربكاً جداً بحيث يكون من الصعب معرفة ما حدث فعلاً ومتى حدث. الكتابة والرسم عما حدث. والحديث عنه مع شخص بالغ يمكنه مساعدتك على التفكير بوضوح أكبر وعلى فهم ما حدث بشكل أفضل حتى لا يزعجك كثيراً. احرص على أن تشمل ذكرياتك الجيدة.



تاريخ اليوم :
الجزء الذي أكره التفكير به أكثر هو :



الوقت من النهار الذي تأتيني الأفكار عن هذا الشيء الذي أكره التفكير به هو عادة :

الاشياء التي تدفعني للتفكير بذلك هي :

الإشياء التي يمكنك عملها لتساعدني على منع تذكرك تلك الفترة هي :

١. التفكير في أشياء جيدة جداً حدثت في حياتي
٢. القيام بعمل التمارين الرياضية حتى لو داخل البيت مثل تمارين الدفع أو الجري في المكان
٣. أن أفكر في أشياء جيدة أتوقع حدوثها في حياتي
٤. أن أرسم صوراً لأشياء أتمنى أن تحدث
٥. أن أعلم الأطفال الأصغر سناً

أشياء إضافية يمكن فعلها

- ●
- ●
- ●
- ●
- ●

الجزء الذي لا أستطيع تذكره جيداً هو:

.....

.....

.....

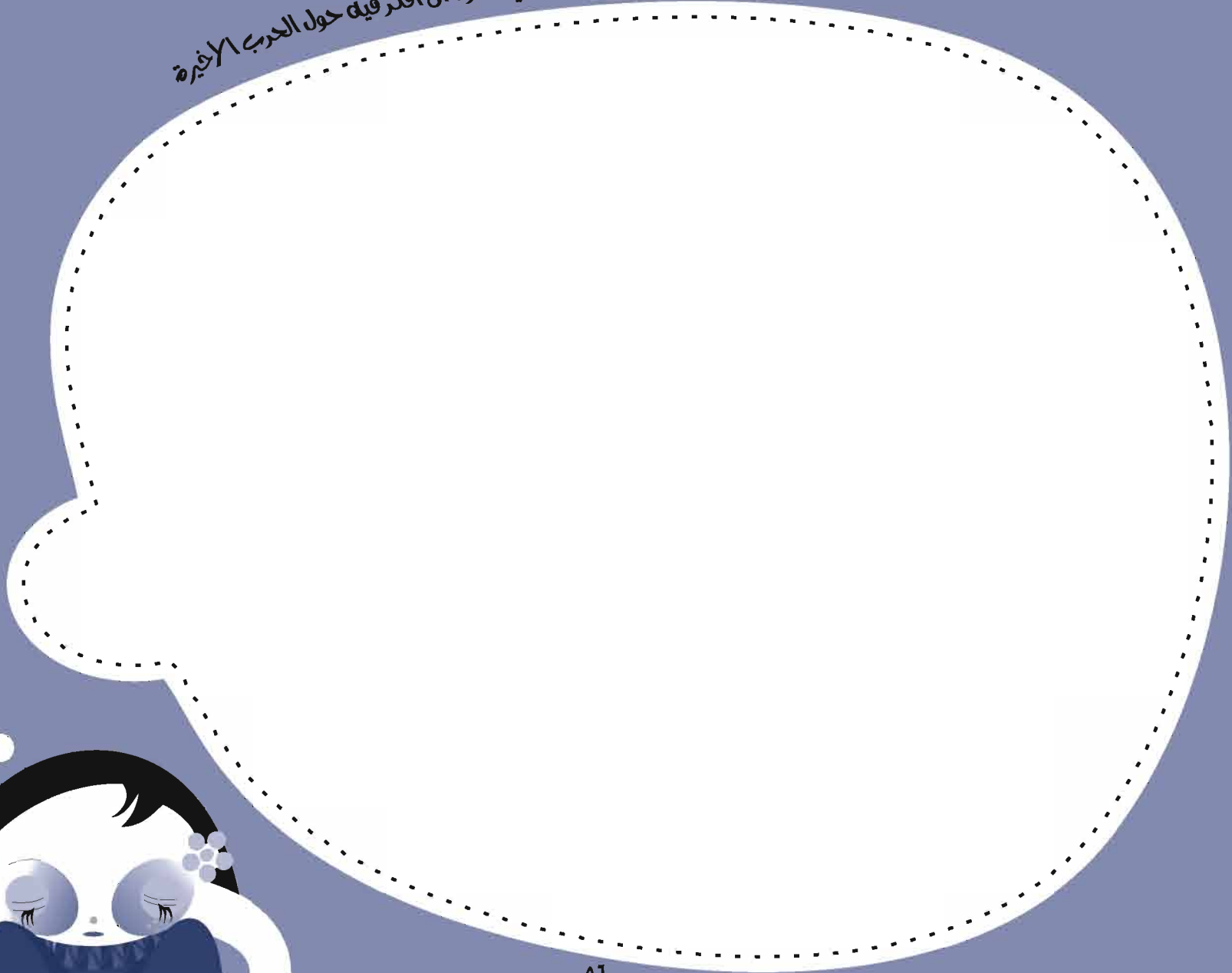
.....

.....

.....

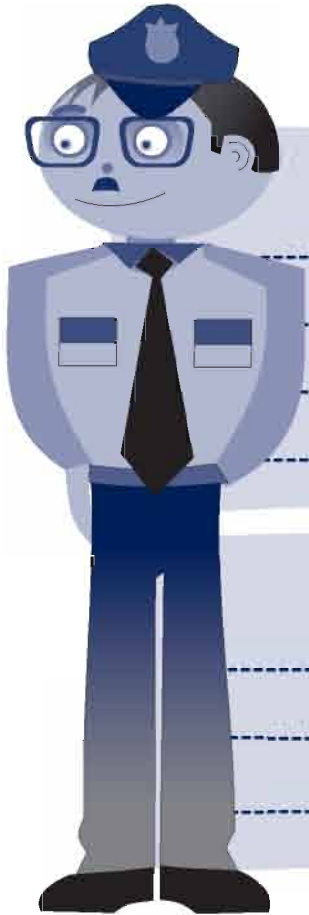
.....

هنا أرسم أكثر شيء أكره أن أفكر فيه حول الحرب الأخيرة



أناس كانوا أبطالاً:

“ البطل هو شخص مميز ، يجتهد الناس به لتميزه بصفات رائعة : الشجاعة الاستثنائية ، النبيل ، القوة ، والرغبة في مساعدة الآخرين . ”
ومع ذلك فالأبطال ليسوا بالضرورة أشخاصاً خارقين ، رياضيين ، سياسيين أو نجوم سينما . أبسط الناس بإمكانه أن يكون بطلاً بقلبه الكبير وقدرته على صنع فرق مهما كان هنا الفرق ضئيلاً



يمكنني أن أكون بطلاً

ماذا ؟ اشرح لماذا كنت بطلاً أو كالأبطال

كنت بطلاً بسبب

هنا أرسم موقفاً كنت فيه بطلاً

في الماضي

هنا أرسم موقفاً أتمنى أن أكون فيه بطلاً

أتمنى أن أكون بطلاً بسبب

في المستقبل

رسالة إلى بطلي

تعليمات : أكتب رسالة إلى بطلك في هذه الصفحة، تناول المظروف في الصفحة التالية، ثم انزع هذه الورقة من

الكتاب واطوها وضعها داخل المظروف.

هذه رسالتي إلى بطلي:

تعليمات : تناول المظروف الملتصق بهذه الصفحة، قص الرسالة التي كتبتها إلى بطلك في الصفحة السابقة
و اطوها ثم ضعها داخل المظروف.

العنف و الحرب والمستقبل

هذه أفكارى عن أسباب حدوث العنف والحرب في أماكن أخرى حول العالم:

هنا أكتب أشياء يمكن للناس فعلها ليحموا أنفسهم من التعرض للأذى خلال هجمة عسكرية أو حرب

هنا أضع بعض الأفكار عن كيفية الحفاظ على غرة أمانة من الهجمات

هنا ما أعتقد أنه يجب عمله الآن:

وجدت في الصندوق

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



هنا اكتب بعض أسئلتني لأشخاص محددين:

أود أن أسأل عن

أود أن أسأل عن

أود أن أسأل عن

مساعدة الناس الذين لديهم مشاكل كبيرة بشكل خاص

هنا اكتب ما يمكن عمله حالياً لمساعدة الناس الحزينين جيداً لفقدان أو جرح فرد من العائلة أو صديق أو الذين يقلقون من حدوث هجمات جديدة على قطاع غزة :

مساعدة الناس على التعامل مع غضب شديد جداً

أحياناً تحدث العنف داخل الأسرة، ليس لأنه يحسن الأمور ولكن لأن شخص ما يحس بغضب شديد .
هنا أضع بعض الأفكار عما يجب فعله عندما أحس بغضب شديد تجاه فرد من عائلتي أو أحد أصدقائي،
ولكنني لا أريد إيذاء الناس الذين أحبهم

هنا بعض الأفكار حول ما يمكن عمله عندما يغضب منك طفل كبير أو شخص بالغ ويريد ضربك:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

هنا بعض الأفكار حول ما يمكن للبلدان عمله عندما تغضب من بعضها وتريد القتال:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

أشياء يمكن أن نعملها

هنا قائمة بأشياء يمكن عملها في المدرسة حول العنف أو الحرب:

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

أفكاري عن أشياء أخرى يمكن فعلها

-
-
-
-

مزيد من الأشياء التي يمكن فعلها

بالإضافة إلى العمل على كتاب الأنشطة هنا ، هناك أشياء أخرى يمكنك فعلها بشأن أفكارك ومشاعرك حول العنف والحرب ، إليك بعضها:

1. يمكنك أنت وعائلتك وأصدقائك كتابة رسائل لأسر ضحايا الحرب أو لأفراد طواقم الإسعاف والطواقم الطبية والدفاع المدني.
2. إذا كان عمرك يسمح بذلك، يمكنك، مع أصدقائك، المساهمة في مشاريع لخدمة المجتمع من أجل المساعدة في إعادة بناء المجتمع وحياة الناس فيه....من خلال مساعدة الآخرين ستشعر أنك أفضل حالاً.
3. يمكنك أن تقيم جمعاً لتكريم الذين عملوا مجد لمساعدة وإنقاذ الناس أو لتأبين الجرحى والشهداء. يمكنك مثلاً إقامة معرض فني حيث يعرض أصدقائك رسوماتهم حول الحرب الأخيرة أو حول السلام وكذلك يمكنك صنع جدارية مع عائلتك أو أصدقائك.
4. بجانب إكمال هذا الكتاب، يمكنك الاحتفاظ بذكرات يومية تصف فيها مشاعرك حول الحرب وحول ما دار خلالها.



التقمص هو القدرة على وضع نفسك مكان الشخص الآخر، كأنك هو .
حسب اعتقاده ما هو رأي طفل آخر في نفس عمره يعيش في مكان آخر من العالم حول
الحرب على غزة ؟
فكر لبعض الوقت . . . ثم اكتب تخميناتك في الجدول:

	طفل فلسطيني من الضفة الغربية
	طفل أمريكي
	طفل أوروبي
	طفل مصري
	طفل سوري
	طفل إسرائيلي
	طفل آخر من غزة

هذه هي بعض الأشياء المهمة التي لم أذكرها لغاية الآن في الكتاب:

لقد أنهيت العمل في هذا الكتاب بتاريخ

وقد ساعدني في ذلك

أنا أأمل أن يقوم أناس آخرون بقراءة الأشياء التي مررت بها أنا شخصياً في غزة.

إسمي هو

٣- معلومات للكبار الذين يعملون مع الأطفال

إمداد الأطفال بالقدرة النفسية للتعامل مع الأزمة:

قيمة التكيف الفعال أثناء وقت الأزمات أو الاضطراب المجتمعي كالذي يحدث في أوقات الحرب معروفة جيداً، فيمكن للأطفال التكيف بشكل أفضل عند إمدادهم بالقدرة النفسية الملائمة: هذه القدرة التي يحتاجها الأطفال تشمل التواصل بصدق، و التكيف بفعالية، و تكوين شبكة علاقات مع الأصدقاء والأتراب، وذلك كله يجب أن يتم بطريقة تتطور وفق إطار محدد يتلاءم و المراحل التطورية المختلفة. لقد تم تصميم هذا الكتاب من قبل آباء وأمّهات هم أخصائيو صحة نفسية و ذلك من أجل مساعدة الأطفال على تحسين القدرة على السيطرة على انفعالاتهم والتعلم في مواجهة الأزمات.

لقد أثبتت العديد من الدراسات أن الأطفال الذين تتاح لهم فرصاً لمناقشة الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها أظهروا قدرةً أفضل على تجاوزها مقارنةً بالأطفال الذين لم تتح لهم مثل تلك الفرص. إن الحرب الأخيرة على غزة يمكنها أن تشكل إما أداة تطويرية للأطفال، كمحرف بحث على التعلم والنمو، أو يمكنها أن تكون ضاغطةً نفسياً، تولد الشك وانعدام الإحساس بالأمان. وإن الأطفال بحاجة إلى شبكة من المساعدين يمنحونهم القوة لمقاومة مشكلات الصراع والعنف والحرب. الحرب والعنف يحدثان عندما يعتقد الناس أو الشعوب أنه ليس بإمكانهم حل مشكلاتهم بهدوء.

إن بقاء عالمنا يعتمد على تفكيرنا جميعاً بإيجاد طرق لتحقيق تعاون أفضل بين الناس والبلدان.

هذا الكتاب مصمم بعناية لتقديم الإسعاف الأولي النفسي لكم وأنتم و للأطفال الذين تعرفونهم وحبونهم وتدعمونهم. أنتم تمرّون بضغط هائل، تماماً كأطفالكم وطلابكم في كل أنحاء المناطق المحتلة. فركزكم حول استخدام هذا الكتاب هي غالباً مشابهة لفكرتنا..... محاولة مساعدة الأطفال للتغلب على التوتر وآثاره.

الأطفال الأصغر سناً

لا يمكنك أن تتوقع مساهمة لفظية أو كتابية في هذا الكتاب من الأطفال أقل من عمر ثلاث سنوات. ولكن الأطفال في عمر السنتين أو الثلاث سنوات يمكنهم، مع بعض المساعدة، التلوين في القسم الخاص بذلك، حاول أن يكون الأطفال الصغار جداً موجودين أثناء استخدامك للكتاب مع الأطفال الأكبر سناً. يمكن للإحساس باهتمام العائلة والتفكير والعمل معاً على مهمات متعلقة بالمشاعر أو الصحة النفسية أن يساعد الأطفال الصغار في الأوقات العصيبة. لمزيد من التوضيح، الرجاء الاطلاع على القسم الخاص باستخدام الرسومات التوضيحية مع الأطفال الأصغر سناً.

أطفال الحضانة أو الأطفال ما قبل سن المدرسة

إذا كان طفلك أو تلميذك ما بين الثالثة والسادسة، دعه / دعهها يقوم بالكثير من التلوين. وقد تحتاج لقراءة كثير من أجزاء الكتاب لطفلك وتستطيع استخدام الكلمات الأكثر بساطة حتى يتمكن من فهمها. دع الطفل يختار بعض المواضيع بقراءتك العنوان وسؤاله أي جزء يريد أن يبدأ بالعمل عليه. توقف عند الأشياء المتقدمة عقلياً لشرحها.

بإمكانك مساعدة طفل الحضانة و الروضة في إنجاز الرسومات. اكتب إجاباته عن الأسئلة أو الجمل الافتتاحية. تصرف باهتمام محالاً جذب طفلك مزوداً إياه بالتشجيع اللازم. اكتب ما يقوله الطفل مباشرةً وبالضبط كما يقوله دون تغيير القواعد أو الكلمات... خذ الوقت اللازم ولا تلح بطلب الإجابة على الطفل، قد يكون كافياً للطفل أن يعرف أنك تفكر أن هذا الموضوع يمكن مشاركته بالكلام بدلاً من أن يضطر لمواجهة مخاوفه وتخيالاته لوحده.

الطفولة المتوسطة

إذا كان عمر طفلك ما بين السادسة والحادية عشرة، حاول أن تجعله يستخدم معظم الكتاب، فقد تفاعلاً بالكم الذي يمكن لطفلك فهمه من الكتاب، اسمح له بتقرير طريقة تقدمه في العمل بهذا الكتاب. حاول العمل باعتدال خلال كل أقسام الكتاب على مدار عدة أيام أو أسابيع ولكن دع الطفل يختار أي الأقسام يريد العمل عليها أولاً. لا تصر على قراءة أي قسم من الكتاب لا يرغب الطفل من أي عمر بقراءته، و شجع الطفل على استخدام القليل من قصاصات الصحف والمجلات (صور ومقالات .. إلخ / ساعده بالاختيار) وساعده على لصقها محوياً هذا الكتاب الى سجل قصاصات. على أقل تقدير، اطلب من الطفل تلوين الرسومات التوضيحية بينما تعرض مساعدتك.

بعض الأطفال قد يتناوبون على العمل في هذا الكتاب وتركه بينما يصبحون أقوى. والأطفال الأكثر قرباً من الكارثة أو المأساة قد يستغرقهم ذلك أسابيع وأحياناً أشهر وقد لا يستطيعون إكمال الأجزاء الأكثر صعوبة حتى وقت لاحق.

يمكن للأطفال الأكبر سناً وحتى المراهقين كذلك أن يصبحوا أكثر التصاقاً بالكبار بدافع الإنكالية أو الغضب إذا واجهوا أحداثاً صادمة. حاول أن تكون معتدلاً وأن تقبل تصرفاتهم.

معظم الأطفال ما فوق سن الحادية عشرة سيرغبون في العمل على الكتاب لوحدهم، ولكننا ننصح بأن تساهم وتقدم مساعدتك من وقت لآخر. بإمكان هؤلاء الأطفال البحث عن المعلومات والإجابات واكتشاف مدى صحتهم وسلامتهم النفسية باستخدام القائمة التفحصية الخاصة بذلك، وقد يقدمون كثيراً من الاقتراحات التي تبدو ناضجة حول كيفية مساعدة المجتمع ومساعدة أنفسهم على العودة إلى الحياة الطبيعية... كن متواجداً لتقوم بعمل الحاجز القوي ضد المخاوف الشديدة، ومصدراً للمساعدة للأطفال والمراهقين، مساعداً إياهم على التزود بالمعلومات وللإجابة عن أسئلتهم...

شاركهم ردود الأفعال الخاصة عن طريق الكلمات أو التصرفات التي تتسم بالاهتمام والحماية لهم و حاول تجنب أن تبدو عاجزاً أو خدر الاحساس. تجنب أيضا الصمت وعدم التواجد أو الانسحاب العاطفي.

إذا كنت تعاني من فقدان شخص عزيز أو إذا كان فرد من العائلة مصاباً قد يستفيد طفلك من استشارة وقائية قصيرة مع متخصص... المساعدة متوفرة عبر مجموعات الدعم النفسي وخدمات الصحة النفسية، ستجد في الكتاب مصادر خدمات صحة نفسية... إلخ.

لكم، الكبار والمراهقون

حتى الكبار قد يجدون أن استخدام هذا الكتاب يساعد على فهم وتكيف أفضل مع تجاربهم. تستطيع أن تضيف أسئلتك كما تستطيع أن تجيب على الأسئلة المخصصة للأطفال. قد تجد أيضاً أن الرسم أو تلوين المناظر قد يشعرك بالهدوء والسكينة أو قد يساعدك على تذكر تجاربك والسيطرة عليها. لتفعل أكثر، يمكن للجهود التطوعية المحلية والدولية استخدام مساعدتك التطوعية، وكذا مساعدة المراهقين.

لاستخدام الأسرة

إحدى الطرق الأكثر جلباً للفائدة لهذا الكتاب تتمثل باستخدامه سويةً من قبل الوالدين والإخوة والأخوات، وكلما تم الإسراع في عمل ذلك كلما كان ذلك أفضل. بإمكان كل طفل العمل على نفس الأسئلة (كل في كتابه الخاص أو على ورقة خارجية منفصلة) ثم يتم جمع كل الأوراق معاً في مشروع عائلي "كتابنا عن الحياة في غزة". عندما يعمل العديد من الأطفال على كتاب واحد، كل يساهم بردود أفعاله يجب أن يوقع كل منهم عند مساهماته. إن الإنهماك في "التذكر التشاركي" بقيادة شخص كبير يساعد أطفالكم على الشعور بأمان أكثر، كونهم يعملون على مشروع مشترك بتوجيه وإشراف من قبلكم. كما أن ذلك يساعد على تقوية الأواصر الأسرية.

القائمة التفحصية الخاصة بالصحة النفسية

تساعد القائمة التفحصية الخاصة بالصحة النفسية (في الصفحات التالية) على تحديد أنواع السلوكيات الجديرة بالاهتمام في صفوف الأطفال المتأثرين بالصدمة، وتحديد متى يمكن أن يستفيد الطفل من استشارة خبير وكذلك تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى الفحص بواسطة أخصائي صحة نفسية.

الاستخدام بواسطة المدرسين

بإمكان المدرسين الذين يتلقون تدريباً على طرق استخدام الكتاب والذين يتوافر لديهم دعم استشاري مهني من خبير صحة نفسية أن يستخدموا "كتابي عن الحياة في غزة" في الصف المدرسي. فهم يستطيعون جعل الأطفال يعملون على الكتاب إما بشكل فردي أو بشكل جماعي (بمساعدة والد أو مدرس مدرب أو رجل دين) ويمكن أن تكون هذه طريقة فعالة جداً لتشجيع التعلم ودعم وحدة المجموعة، وقد وجد أن ذلك يساعد كثيراً الأطفال والكبار في التغلب على الحزن. إذا كنت تريد استخدام هذا الكتاب لتحديد الأطفال الذين يحتاجون مساعدة إضافية فعليك باستخدام قائمة الدكتور كليمان التفحصية الخاصة بالصحة النفسية الموجودة في نهاية هذا الكتاب.

الاستخدام بواسطة مهنيي الصحة النفسية

إن مداواة الضغوط الشديدة يكون من خلال اكتساب المهارات والفهم ومن خلال المضي قدماً في الحياة حتى في وجه الألم والفقدان الشديدين ومن خلال وضع الأمور في قوالب سليمة. على الكبار ألا يطلبوا من الأطفال الاخرائط في التحدث عن تجاربهم المؤلمة بشكل مطول. في مقابل ذلك من المفيد للأطفال المصدومين أن يروا ويتذكروا عالمهم بشكل أوسع بما في ذلك التجارب الجيدة والسعيدة، أما التركيز المستمر فقط على الذكريات الصادمة فإن له ضرراً محتملاً.

بغض النظر عن عملهم مع مؤسسات خدمة محلية أو منظمات إغاثة غير حكومية، يستطيع المعالجون أن يشملوا الكثير من محتويات "كتابي عن الحياة في غزة" في جلسات العلاج الفردية والعائلية والجماعية. فالكتاب مفيد كوسيلة إضافية لمعالجة الأطفال والكبار الذين يعانون من اضطراب كرب ما بعد الصدمة أو الاكتئاب، أو اضطرابات التكيف الناشئة عن الصدمات الشخصية التي أفرزتها التجارب المؤلمة في غزة. إن تدريب مهنيي الصحة النفسية والمؤسسات ذات الصلة بخصوص استخدام وتوزيع هذا الكتاب سيتم بواسطة مؤسسة "ميرسي كور".

استخدام الرسومات

يمكن استخدام الرسومات الموجودة في الكتاب بواسطة العائلات والمراهقين والأطفال بعدة طرق من أجل تقوية الكفاح / التكيف الطبيعي. إن الأطفال الصغار (٢-٤ سنوات) والأطفال ذوي الصدمات الشديدة وكذلك الأطفال الذين يعانون من صعوبات تعليمية مختلفة يحتاجون إلى مساعدة الكبار (مثلاً مساعدة الأطفال في تكوين الرسومات للسيطرة على قلقهم وتوتراتهم بشكل غير لفظي). يمكن استخدام الرسومات كنقطة بداية لنقاشات مفتوحة عن الأحداث المرسومة وفي حال كان التحدث أيسر للطفل، يمكن الاسترسال في النقاش عوضاً عن الرسم. قد يفضل بعض الأطفال أن يستخدموا دمي أو ألعاباً أو أشياء أخرى لـ "العب" قصصهم بدلاً من الكتابة أو الرسم أو الكلام. إن عملية تلوين الرسومات المعبرة عن التجارب المؤلمة قد تكون مفيدة جداً للكبار والأطفال الذين يغمرهم الحزن الشديد والذكريات المؤلمة والقلق وكذلك لأولئك الذين يتلعثمون بسهولة أو يعانون من الأرق أو الكوابيس، في تلك الحالات نقترح البدء بالرسومات الأكثر بعداً عن تجاربهم الخاصة ثم الانتقال تدريجياً إلى تلك الأقرب.

يستطيع أفراد الأسرة العمل معاً على الرسم، كلٌّ يلون جزءاً. إن ذلك يسمح للمشاركين بأن يكونوا أقل قلقاً أو توتراً بخصوص الصورة وكذلك بمنحهم الشعور بالسيطرة الجمعية معاً وكذلك الهدوء والسكينة بينما يتذكرون مشاعرهم.

يمكن أن تستخدم الرسومات أيضاً كمواضيع للنقاش وهذا يساعد الأطفال ذوي الإحساس المتبلد وأولئك الذين لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم بالكلمات، على التذكروإعادة عيش التجربة. مثلاً يستطيع والد أن يسأل عن رسم ما: "ماذا يشعر هذا الطفل؟"، أو "ماذا يحدث؟" حيث يقوم الأطفال عادةً بالإجابة عن الأسئلة ليعبروا عن شعور شخص آخر عندما لا يمكنهم أن يتحدثوا عن أنفسهم. يمكن للرسومات أن تستخدم أيضاً كنشاط تطويري لإجادة وإتقان الأنشطة من خلال الطلب من الطفل أن يقوم برسم صورة تبين ما يمكن أن يفعله هو نفسه أو الأسرة أو تبين ما يمكن أن يبدو عليه المشهد حالما يعم الهدوء مرة أخرى.

البقاء قوياً في وجه العنف والصراع والحرب:

أنظر جزء "البطل" في هذا الكتاب
لقد تحدثنا من قبل عن بعض الأبطال الذين كانوا أقوياء جداً في الحرب الأخيرة. إن البقاء قوياً في وجه العنف والخوف من أشياء معينة شيء مفيد فذلك عادةً ما يساعد على التفكير في المشاعر والأفكار المتعلقة بالأخبار والحرب والسلام. إن العنف يحدث عندما لا يستطيع الناس حل مشاكلهم دون صراع. إن من المفيد للأطفال أن يتعاملوا مع مخاوفهم وأيضاً أن يفكروا في كيفية قيام الناس بالحوار والتعاون بشكل أفضل بدلاً من محاولة ترويع بعضهم البعض و

اللجوء إلى العنف بدلاً من السلام.
من المهم أيضاً معرفة كيف تعيش وفق قيمك الدينية وغيرها من القيم المهمة بالنسبة لك حتى لو لم يتبع الناس المحيطون بك تلك المبادئ؛ مثلاً إذا كنت تؤمن بالاهتمام بالآخرين بينما الآخرون يقومون بالقتل.

هنالك الكثير من الأسئلة للتفكير بشأنها لكن التغلب على المخاوف ووردود أفعال ما بعد الصدمة ليس سريعاً أو سهلاً. على الكبار والأطفال التفكير في ذلك بشكل جدي وكذلك العمل الجاد من أجل القوة والسلام فهذه هي الطريقة الوحيدة التي تجعل من عالمنا مكاناً آمناً وسعيداً.

للکبار: من أجل المساعدة في تحديد احتياج الطفل لخدمات الصحة النفسية

عليك باستخدام هذه القائمة التفحوصية خلال الأسبوع الأول من بدء الطفل استخدام هذا الكتاب. لكل جواب "نعم" ضع دائرة حول الرقم، وليس عليك أن نسأل السؤال إذا كنت تعرف إجابته. أكتب جميع الأرقام المحوطة بدائرة في العمود القبلي ثم اجمع قيم الأسئلة.

ملاحظة: يمكنك أيضاً استخدام هذه القائمة بعد انتهاء الطفل من هذا الكتاب لتفحص ما إذا كان الطفل يتحسن أو أنه بحاجة إلى مساعدة إضافية. إذا قمت باستخدام القائمة بعد انتهاء الطفل من الكتابة، قم بتسجيل الأرقام في عمود المتابعة (العمود البعدي) واكتب التاريخ لذلك العمود.

قائمة كليمان التفحصية الخاصة بالصحة النفسية

ب درجة المتابعة التاريخ:	أ الدرجة الحالية التاريخ:	إذا كان البند موجوداً اكتب الدرجة في العمود "أ"	الجزء الأول: أسئلة عامة
		٥	هل كان الطفل يعيش في غزة قبل ديسمبر ٢٠٠٨؟
		١٠	هل واجه الطفل أكثر من ضغط كبير خلال السنة السابقة لديسمبر ٢٠٠٨م، مثلاً موت أحد أفراد العائلة أو حدوث طلاق أو إصابة الطفل بمرض أو إصابة شديدة؟
		١٠-	هل لدى الطفل شبكة داعمة؟ أشخاص يرعونه استمروا في علاقتهم معه بشكل يومي منذ ديسمبر ٢٠٠٨م حين بداية استخدام هذا الكتاب؟
		٥	هل الطفل من عائلة شهدت تفجيرات أو إطلاق صواريخ أو إطلاق نار أو أشكال أخرى من العنف خلال الفترة الوجيزة التي سبقت ديسمبر ٢٠٠٨م؟
		١٠	هل كان الطفل نفسه عند أو بالقرب من مشاهد أو أحداث عنف قبل ديسمبر ٢٠٠٨م؟
		١٠	هل كان يظهر الطفل عصياناً شديداً أو جنوحاً أو تأخراً تطورياً أو خللاً في الجانب النفسي أو مرضاً نفسياً قبل ديسمبر ٢٠٠٨م؟
			الدرجة الإجمالية قبل ديسمبر ٢٠٠٨م

ب درجة المتابعة التاريخ:	أ الدرجة الحالية التاريخ:	إذا كان البند موجوداً اكتب الدرجة في العمود الجاور	الجزء الثاني: الصحة النفسية منذ ديسمبر ٢٠٠٨ م (لا تشمل بنوداً كانت موجودة قبل ديسمبر ٢٠٠٨ م) (لا تشمل بنوداً استمرت لفترة أقل من شهر)
		٥	حالات خوف (خائف في ظل عدم وجود شئ خطر يحدث في اللحظة)؟
		٥	الاستيقاظ من النوم مرتبكاً أو خائفاً أو متعرقاً؟
		٥	يواجه صعوبة في التركيز؟
		٥	يظهر تهيجاً شديداً أو يفاجأ بسهولة بالضجيج؟
		٥	يتصرف بشكل ملائم لعمر أصغر من عمره بخصوص الإخراج أو الكلام؟
		٥	يتلعثم أو يقرط أثناء الكلام بينما حديثه في السابق كان يتطور بشكل طبيعي؟
		٥	قلق مستمر شديد أو رهاب (خوف شديد من الأشياء الآمنة)؟
		٥	العناد أو العصيان المتكرر؟
		٥	التفكير الدائم فقط في الأخطار في غزة؟
		٥	طقوس ملازمة ليست من الدين (compulsions) و هي عبارة عن سلوكيات يعتقد الطفل أنه يجب أن يفعلها بتكرار من أجل تجنب خطر ما في حين أن الآخرين لا يعتقدون بضرورة ذلك؟
		٥	تعلق شديد غير اعتيادي بالكبار طلباً للسكينة و الراحة؟
		٥	عدم قدرة مستمر على النوم أو البقاء نائماً؟
		٥	الفزع عند أي تذكير بالحرب أو العنف؟
		٥	فقدان مستمر للطموح والأمل بالمستقبل؟

ب درجة المتابعة التاريخ:	أ الدرجة الحالية التاريخ:	إذا كان البند موجوداً أكتب الدرجة في العمود الجاور	تابع- الجزء الثاني: الصحة النفسية منذ ديسمبر ٢٠٠٨م (لا تشمل بنوداً كانت موجودة قبل ديسمبر ٢٠٠٨م) (لا تشمل بنوداً استمرت لفترة أقل من شهر)
		٥	فقدان مستمر للشعور بالمتعة في الأنشطة المعتادة؟
		٥	فقدان مستمر لحب الفضول؟
		٥	حزن أو بكاء مستمر؟
		٥	صداع أو ألم بطن مستمر؟
		٥	الاعتقاد بأنه مريض في حين أنه لا يوجد لديه مشاكل في الجسم؟
		١٠	هل قتل أو أصيب أو فقد أي من أفراد أسرة الطفل المقربين منذ ديسمبر ٢٠٠٨م؟
		١٠	هل أصيب الطفل أو جرح أو أجريت له عملية جراحية كبيرة (مثل البتر بعد الإصابة) منذ ديسمبر ٢٠٠٨م؟
		١٠	منذ ديسمبر ٢٠٠٨م، هل فقدت عائلة الطفل (النووية أو الممتدة) أو هل أصبحت غير متوافرة كنتيجة للهجوم على غزه؟
		٥	هل انطوى الطفل عن أناس آخرين منذ ديسمبر ٢٠٠٨م؟
			المجموع

كيفية رصد الدرجات واستخدام قائمة كليمان التفضحية للصحة النفسية

اجمع القيم الموجبة والسالبة لجميع أسئلة القسمين ١ و ٢ المنطبقة على طفلك. إذا كانت درجة طفلك أكثر من ٧٥ نترح استشارة أخصائي صحة نفسية، عليك اصطحاب هذا الكتاب معك أثناء تلقي المشورة. إذا كنت تعمل كميسر مع مجموعة كبيرة من أطفال غزة نوصي بعمل المشورة للأطفال ذوي أعلى ١٠٪ من الدرجات.

ملاحظة هامة بخصوص أمن الطفل: يجب توفير خدمات المشورة الفردية للطفل المنهمك في التفكير بالموت المحتمل له أو لأحد أفراد عائلته وكذلك الطفل المعرض للحوادث أو الطفل العدواني جسدياً أو ذاك الذي يؤذي نفسه والطفل الذي يهدد بالانتحار أو بإيذاء الآخرين.

جنب آثار مستقبلية: نوصي بإحالة الطفل إلى أخصائي صحة نفسية من أجل مشورة وقائية حتى لو لم تظهر عليه أعراض المرض النفسي في الحالات التالية:

- الطفل الذي فقد حديثاً أحد الوالدين أو الإخوة أو أحد من يعتنون به بسبب الموت.
- الطفل الذي أصيب بتشوهات شديدة.
- الطفل الذي تعرض لندب شديدة ناشئة عن إصابات حربية.

مصادر: خدمات الإغاثة والصحة النفسية

أرقام الطوارئ

١٠٠	الشرطة
١٠١	الإسعاف
١٠٢	الدفاع المدني
١٨٠٠٢٢٢٣٣٣	برنامج غزة للصحة النفسية

اختبار اختياري

١ - ما هي المشاعر التي يتوقع أن أشعر بها عندما أكون في وضع حرب أو عنف متكرر؟

- أ- الخوف على حياتي وحياة الناس.
- ب- تذكر المشاهد المخيفة عندما لا أريد أن يحدث ذلك.
- ت- صعوبة النوم.
- ث- ضغينة، تذمر، أو نكد.
- ج- الخوف من المستقبل.
- ح- خشية تكرار حدوث ذلك.
- خ- أحلام سيئة.
- د- صعوبة التركيز.
- ذ- طفولية مؤقتة.
- ر- رغبة قوية في مساعدة الآخرين.
- ز- فضول كبير بخصوص كيفية تخفيف الضرر، أو الاعتقاد باستحالة ذلك.
- س- الغضب والرغبة في الانتقام.
- ش- أي، كل، أو لاشئ مما سبق.

٢ - بعض الطرق لجعلك تشعر قوياً وقادراً على مجابهة العنف تشمل:

- أ- التحدث عن مشاعرك إلى شخص تعتمد عليه و ينصت إليك.
- ب- مساعدة الآخرين.
- ت- التفكير في طرق جعل بيتك ومجتمعك أكثر أمناً مع كتابة تلك الطرق.
- ث- محاولة تذكر ما حدث وكتابته أو رسم صور له.
- ج- التفكير بكيفية جعلك للأمور في مجتمعك أفضل عندما تكبر.
- ح- كتابة رسائل إلى أناس من خارج غزة لإخبارهم عما يحدث في مجتمعك حتى يعرفوا ذلك ويهتموا بك وبأهل غزة.
- خ- جميع ما سبق.

من كتب هذا الكتاب؟

المؤلفون هم مجموعة من الآباء لديهم خبرة في الاستجابة للطوارئ وبعضهم عاشوا خبرة فقدان عزيز بسبب الكوارث فيما يلي ذكر للجهات والأشخاص الذين ساهموا في إخراج هذا الكتاب.

المركز الصحي للدعم النفسي الاجتماعي للأطفال والذي يقع في سان فرانسيسكو، كاليفورنيا، للمزيد من المعلومات زوروا الموقع : www.cphc-sf.org صدر عن المركز عدة مطبوعات ذات صلة مثل "قصتي عن الحريق" و"قصتي مع الزلازل" و"كتابي عن الحرب" و"كتابي عن إعصار تسونامي" و"قصتي عن إعصار كاترينا".

غيلبرت كليمان:

المدير الطبي للمركز الصحي للدعم النفسي الاجتماعي للأطفال وهو حاصل على شهادة البورد في مجال علم نفس الأطفال والبالغين، ولقد أجرى العديد من الأبحاث وقدم الكثير من الخدمات للأطفال الذين يتعرضون للصدمة. للاطلاع على أعماله يمكن زيارة الموقع www.childrenspsychological.org

إدوارد أوكلان:

مدير مركز استشارات تطوير العائلة في سان أنسيلمو San Anselmo وهو حاصل على شهادة البورد في مجال طب نفس الطفل والعائلة ويعمل كأستاذ مساعد ضمن تخصص الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو.

هاريت وولف:

طبيبة عملت على نسخة الكوارث: " قصتي مع الزلازل" وهي تعمل أستاذ مساعد بجامعة كاليفورنيا وسان فرانسيسكو في مجال الطب النفسي، وقد عملت أيضاً كرئيسة لعهد الطب النفسي المجتمعي في جامعة سان فرانسيسكو.

يوسف العجارمة:

ماجستير في العلاج النفسي، وهو يعمل حالياً على رسالة الدكتوراة في جامعة كامبريدج في الولايات المتحدة الأمريكية في مجال العلاج من خلال الفن التعبيري وهو أيضاً حاصل على درجة الماجستير في مجال الفن التعبيري من المدرسة الأوروبية في سويسرا وكان قد حصل على درجة البكالوريوس في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية من جامعة بيت لحم بالضفة الغربية.

جودي كليمان:

أحد أعضاء الطاقم الأساسي في كلية علم النفس بجامعة ماساشوسيتس في بوسطن وهي تقوم بتدريس مساقات متعلقة بالعلاج الأسري والعلاج التحريري و الإشراف والعمل مع اللاجئين، وهي أحد مؤلفي "قصتي عن إعصار كاترينا".

جاسم حميد:

مدير برامج الدعم النفسي الاجتماعي في مؤسسة ميرسي كور بغزة. حاصل على درجة الماجستير في مجال الإدارة الصحية والصحة المجتمعية من جامعة هايدلبرج بألمانيا، وقد حصل على الدرجة الجامعية الأولى في التمريض من المدرسة المعمدانية والجامعة الإسلامية في غزة. حالياً منخرط في برنامج الدكتوراة في العلوم الصحية بالنمسا. وقد اُخرط في مجال تطوير استراتيجيات وأدوات وأنشطة المتابعة والتقييم الخاصة ببرامج الدعم النفسي الاجتماعي والمستخدمه في العمل مع الأطفال من قبل مؤسسة ميرسي كور.

محمد الرزي:

بكالوريوس علاج وظيفي من جامعة بيت لحم بالضفة الغربية، ويعمل منسقاً لبرنامج الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في مؤسسة ميرسي كور. عمل محمد سويةً مع بقية أعضاء فريق الدعم النفسي الاجتماعي بمؤسسة ميرسي كور على تطوير استراتيجيات وأدوات وأنشطة المتابعة والتقييم المستخدمة في العمل مع الأطفال.

فداء الأعرج:

بكالوريوس في علم النفس من جامعة الأزهر بغزة وتعمل كمراقبة تقييم ضمن برنامج الدعم النفسي الاجتماعي التابع لمؤسسة ميرسي كور. عملت فداء سويةً مع بقية أعضاء فريق الدعم النفسي الاجتماعي بمؤسسة ميرسي كور على تطوير استراتيجيات وأدوات وأنشطة المتابعة والتقييم المستخدمة في العمل مع الأطفال.

عبير جمعة:

بكالوريوس علم نفس من الجامعة الإسلامية في غزة، وهي تعمل منسقة لمشروع الدعم النفسي الاجتماعي التابع لمؤسسة ميرسي كور في غزة. عملت عبير سويةً مع بقية أعضاء فريق الدعم النفسي الاجتماعي بمؤسسة ميرسي كور على تطوير استراتيجيات وأدوات وأنشطة المتابعة والتقييم المستخدمة في العمل مع الأطفال.

محمد العزايزة:

بكالوريوس علاج وظيفي من جامعة بيت لحم بالضفة الغربية، ويعمل منسقاً لبرنامج الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في مؤسسة ميرسي كور. عمل محمد سويةً مع بقية أعضاء فريق الدعم النفسي الاجتماعي بمؤسسة ميرسي كور على تطوير استراتيجيات وأدوات وأنشطة المتابعة والتقييم المستخدمة في العمل مع الأطفال.



الطابق الثاني ، عمارة أبو غليون ٢، شارع أحمد عرابي، مدينة غزة

تليفون: +972 (8) 2823071

فاكس: +972 (8) 2826332

www.mercycorps.org

بدعم من

الوكالة البريطانية للتنمية الدولية



نقود مكافحة حكومة المملكة المتحدة للمفقر في العالم

9

المفوضية الأوروبية - دائرة المساعدات الإنسانية



Humanitarian Aid

إن مضمون هذا الكتاب لا يعكس وجهة نظر المفوضية الأوروبية
بأي حال من الأحوال

جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة ميرسي كور