

"في يوم من الأيام استيقظت وكان كل شيء قد تغير.
قيل لي أنه يجب عليّ السفر إلى بلد آخر.
بلد سيكون أكثر أماناً لي."

هذا الكتاب يتحدث عن طفل هرب من بلده. يصف الكتاب التفاعلات النفسية الطبيعية الناتجة عن الهروب ويوفر اقتراحات حول كيفية تعامل الأطفال مع هذه التفاعلات إذا تعرضوا لها. كما يشجع الكتاب الأطفال على كتابة أو رسم قصتهم الخاصة والمواقف التي شعروا فيها بالشجاعة والقوة.
الكتاب مناسب بشكل خاص للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 12 عامًا وهو مثالي للقراءة بصوت عالٍ.



EGMONT
Fonden

صديق في الطريق

كتبها:

Anne Lomholt Lei Hansen,
Patricia Jytte Salinas
Sofie Boje Groth

تم النشر بواسطة:

Røde Kors Asyl Sandholmgårdsvej 40
3460 Birkerød www.Rodekors.dk

الرسوم التوضيح:

Pauline Drasbæk

التحرير والطبا:

Alinea+

تصميم الجرافي:

Grethe Bruun

حقوق الطبع والنشر:

الصليب الأحمر

Røde Kors

النسخ مسموح فقط وفقاً لقواعد كابي-دان

ISBN: 9788723565105



تم إنتاجه بدعم من مجموعة إجمونت

هنا يمكنك كتابة أو رسم ما ترغب فيه:

هنا يمكنك كتابة أو رسم موقف شعرت فيه أنك شجاع:

هنا يمكنك كتابة أو رسم موقف شعرت فيه أنك قوي:

هنا يمكنك كتابة أو رسم الأشياء التي تجعلك سعيدا في الوقت الحالي:

هنا يمكنك كتابة أو رسم الأشياء التي تحبها في بلدك:

هنا يمكنك الكتابة أو الرسم عن أكثر الأشياء التي تتذكرها من بلدك:

هنا يمكنك كتابة أو رسم أي شيء لديك **أسئلة** عنه:

تذكر:

إذا كان لديك أي أسئلة، اسأل الشخص البالغ الذي معك.

هنا يمكنك كتابة أو رسم أي مخاوف أخرى قد تكون لديك:

تذكر:

شارك مخاوفك دائماً مع شخص بالغ.

في الصفحات التالية، يمكنك كتابة أو رسم قصتك.

لون النجوم لتُظهر ما يشغل بالك:

☆ الذهاب إلى الروضة/المدرسة في بلد آخر.

☆ شعور بأن شيئًا خطيرًا سيحدث لي.

☆ الخوف من أن يحدث شيء للأشخاص الذين أحبهم.

☆ ليس لدي مكان أعيش فيه.

☆ الأحداث في بلدي الأم.



اسمع!

دعني أريك شيئاً.

إذا قمت بتغطية إحدى عينيك بيدك، قد تتمكن من رؤية أشياء لا يستطيع الآخرون رؤيتها.



3. يشعر العديد من الأطفال بتحسن عندما:

- يخبرون شخصًا بالغًا عن مشاعرهم.
- يفكرون في جميع الأشخاص الذين يحاولون مساعدة بلادهم.
- يساعدون الآخرين من خلال القيام بشيء يجيدونه.
- يقومون بأشياء تساعدهم على الاسترخاء - مثل التنفس بعمق شديد عند الشهيق وبيطاء عند الزفير.
- يلعبون ويستخدمون خيالهم.



كما انه من الطبيعي تماما إذا:

- وجدت صعوبة في النوم.

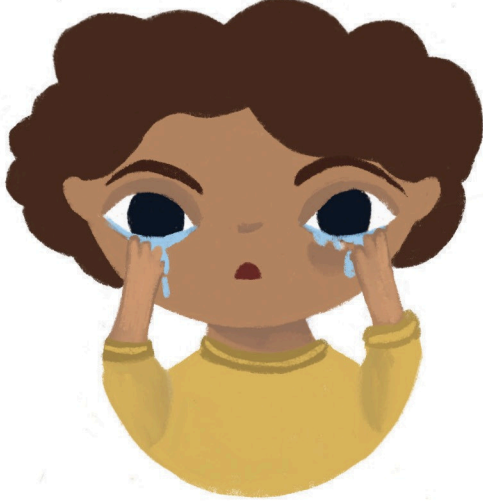
- كنت بحاجة إلى أن تكون قريبًا من شخص بالغ يعتني بك.

- قمت بأشياء لا تفعلها عادةً.

- لم تعد تشعر بالرغبة في القيام بالأشياء التي كنت تحبها من قبل.



2. بالنسبة لطفل اضطر إلى الفرار، من الطبيعي تمامًا:



أن يشعر بالحزن



أن يغضب بسرعة



أن يشعر بالخوف



أن يشعر بالتوتر

يجب أن تفهم شيئًا مهمًا للغاية:
لم يكن خطأك أنك اضطررت إلى الفرار

هل تعرف لماذا كان عليك الفرار؟

1. العديد من الأطفال يضطرون إلى الفرار بسبب الحرب في بلادهم. أطفال آخرون يضطرون إلى الفرار بسبب الفقر أو الكوارث الطبيعية.



الآن استمع لي...

قد يكون من المفيد لك أن تعرف:

1. لماذا كان عليك الفرار.
2. ما الذي قد تشعر به في داخلك.
3. ما الذي قد يكون مفيدًا لك



تحدث 'الكثير من الأمور من حولي. هناك الكثير مما يجب أن أتعلمه، ورأسي مليء **بالأسئلة**.

أنا أفهم ذلك تمامًا. أعتقد أنك شجاع لأنك تخبرني بكل هذا. لقد قابلت أطفالاً آخرين مثلك، وقد أخبروني نفس الأشياء.



وفي أوقات أخرى ألعب وأنسى تماماً ما حدث.



أبكي أكثر من ذي قبل. قد أجد صعوبة في النوم، وأحياناً أفضل فقط أن أكون قريباً من شخص بالغ.



قد مرَّ بعض الوقت الآن، وأنا في أمان.

لكنني لا ازال أشعر **بالحزن** في داخلي.

انني أفكر في

أصدقائي

أسرتي

العابي

كلبي



"مرحباً! تبدو حزيناً. ما الأمر؟" يقول الحلزون.

"أنا في طريقي بعيداً عن منزلي وعن كل ما أعرفه" يجيب الطفل.

"الآن فهمت لماذا أنت حزين.
أنا أيضاً ذاهب في طريقي.
هل نرافق بعضنا البعض؟" يقول
الحلزون.



في يوم من الأيام استيقظت، وكان كل شيء قد تغير.
قيل لي إنه يجب عليّ ان اسافر إلى بلدٍ آخر.
بلد سيكون أكثر أماناً لي.





صديق في الطريق

في هذا الكتاب، ستتعرف على طفل هرب من بلده،
وحلزون حكيم يلتقي به الطفل في طريقه.

يمكنك أيضًا في هذا الكتاب الرسم أو الكتابة عن طريقك لتصل إلى هنا إلى
المكان الذي أنت فيه الآن. هذا الكتاب لك وهو كتابك.

صديق في الطريق

