

مساعدة الأولاد في التعامل
مع
تحديات الحرب والارهاب

دليل للبالغين المهتمين والاولاد

مساعدة الأولاد في التعامل مع تحديات الحرب والارهاب

الدكتورة أنات م. لاغيريتا
برفسورة علم النفس وطب الاطفال
في جامعة ميامي
كورول كيبيل، فلوريدا

سكوت و. ستيفين، نائب للرئيس
شركة 7-ديبتي

الصور

شركة 7-ديبتي

شكر خاص

شركة 7-ديبتي تود ان تعترف بالدعم والمساعدة التي حصلت عليها من (يوناييتد وية الاميركية) لأجل القيام في تنفيذ مشروع مساعدة الأولاد في التصرف تجاه تحديات الحرب والارهاب.
للمزيد من المعلومات عن (يوناييتد وية الاميركية) يرجى زيارة موقع الانترنت

www.unitedway.com

ملاحظة

محتويات هذا الكتاب لا تعبر عن اية اراء سياسية و لا تتخذ اي موقف بالنسبة لاية مواضيع سواء كانت لدعم او معارضة اية عمليات عسكرية في الحاضر او المستقبل من قبل اي شخص كان او حكومة.

حقوق النسخ والنشر

بالامكان تحميل هذا الكتاب الكترونيا ونسخه خمسين مرة بدون طلب موافقة، ولكن لا يمكن تغيير النص بدون طلب موافقة خطية من دار النشر. للمزيد من النسخ المطبوعة لهذا الكتاب يمكن الطلب مباشرة من شركة 7-ديبتي وذلك بالاتصال الهاتفي على الرقم: 734-7748 (866) او بواسطة البريد الالكتروني info@7-dippity.com

حقوق الطبع 2003 لشركة 7-ديبتي، 1313 بونس دليون بلوفارد، شقة رقم 301، كورل كابل، فلوريدا 33134، جميع الحقوق محفوظة

www.7-dippity.com

كيف تستعمل هذا الكتاب

الى الاهل او البالغين المهتمين الاعزاء:

الاحداث الأخيرة رفعت مستوى القلق في مجتمعات عديدة في الولايات المتحدة. استدعاء الكثيرين من أفراد الجيش للحرب في العراق و الخوف من الارهاب قد أدت الى تأثير مباشر على حياة الكثيرين. وان كنت انت تدعم الحملة العسكرية في العراق ام لا، فانه من المهم بالنسبة لك ان تساعد ولدك على فهم وكيفية التصرف مع وقائع الحرب والارهاب.

مساعدة الأولاد في التعامل مع تحديات الحرب والارهاب يحتوي على أنشطة يستطيع الاهل والبالغين المهتمين عملها مع أطفالهم. الأنشطة هي مناسبة لاغلب الاولاد التي تتراوح أعمارهم من السابعة الى الثانية عشرة. ويستطيع تحويلها لأولاد أكبر أو أصغر في السن ايضا. نحن نشجعكم على تعديل الأنشطة وسرعة تطبيقها حسب طاقة ولدك. الأولاد الأصغر سنا (من السادسة الى الثامنة) قد يحتاجون الي المزيد من المساعدة من قبل الراشدين، وقد يفضلون إكمال بعض الأنشطة بالرسم بدلاً عن الكتابة. الأولاد الاصغر سنا او أكثر نشاطا ربما ايضا يفضلون إكمال اثنين او ثلاثة مواضيع في جلسة واحدة.

من الجدير بالذكر انه لا حاجة لتغطية كل موضوع او أكمل كل نشاط. كل شخص يتفاعل بشكل مختلف باتجاه موقف ما، وبعض الأولاد يفضلون البحث عن معلومات اكثر من آخرين. على الرغم من ان هذا الكتاب قد كتب بتسلسل مقترح، من الممكن القفز الى الامام اذا شعرت ان القسم قد يكون نافعا بشكل خاص لولدك.

هناك ثلاثة عشرة موضوع بحث في هذا الكتاب وهي مقسمة الى خمسة اقسام، ولكل موضوع هناك "صفحة البالغ" على اليمين "وصفحة الولد" على الشمال. بعض من صفحات الاهل لها "نشاطات مشتركة" في أسفل الصفحة وهذه للكبار والصغار لكي يقوموا بها بشكل مشترك.

ب

كل صفحة بالغ عليها توجيهات وانشطة للبالغين

و

كل صفحة ولد تحتوي على نشاط متوازي للولد

الفقرة الاولى سوف تسهل الاعتياد على استعمال الكتاب وتزودكم بالمزيد من الاقتراحات في طريقة الكلام مع الاولاد عن الحرب والارهاب. الفقرة الثانية سوف تساعدك على التعريف عن مشاعر ولدك وصميم قلقه. الفقرة الثالثة تعطي كيفية او مهارات التصرف التي تساعد معظم الاولاد. الفقرة الرابعة تركز على السيطرة على الغضب وفهم قصد الآخرين. والفقرة الخامسة تحتوي على معلومات حول موضوع تطوير مخطط للكوارث والتجنيد العسكري بالاضافة الى بعض مواقع انترنت مفيدة.

حاول الحصول على وقت هادئ لكي تكمل الأنشطة مع ولدك، اشرح لولدك ان الأنشطة في هذا الكتاب تقدم المعلومات بشكل ممتع وتساعدك على التعامل مع المشاعر التي قد تساوره عن الارهاب، الحرب، او مستقبله.

مع تمنياتنا،

سكت سيفين

ايلات سيفين

أنات لا غريتا

محتويات الكتاب

الفصل الاول: مقدمة

2	كيفية استعمال هذا الكتاب
4	الموضوع رقم 1 : حل النزاع
6	الموضوع رقم 2 : الحديث مع الاولاد عن الحرب
8	الموضوع رقم 3 : كيفية فهم العراق

الفصل الثاني: التعريف عن المخاوف والقلق

10	الموضوع رقم 4 : فهم كيفية شعور ولدك
	الموضوع رقم 5 : المخاوف والقلق
12	* تعريف المخاوف والقلق
14	* التصرف تجاه المخاوف والقلق

الفصل الثالث: استراتيجيات مفيدة لمعظم الاولاد

16	الموضوع رقم 6 : تحديد التعرض الى العنف
18	الموضوع رقم 7 : الروتين الاعتيادي
20	الموضوع رقم 8 : مساعدة الآخرين
22	الموضوع رقم 9 : لائق بدنيا

الفصل الرابع: احترام وفهم الآخرين

24	الموضوع رقم 10 : التشجيع على الاحترام والتفاهم
26	الموضوع رقم 11 : ادراك التنوع وتعدد الثقافات
28	الموضوع رقم 12 : التعامل مع الشعور بالغضب

الفصل الخامس: معلومات اضافية

30	الموضوع رقم 13 : خطة عائلية للكوارث
32	معلومات لعائلات العسكريين – التعامل مع استدعاء الجيش
33	معلومات انترنت مفيدة

حل النزاع

من الصعب شرح معنى الحرب للاولاد. هذا موضوع لا يتمنى الاهل او المعلم مناقشته. مؤخرا، الكثير من البالغين عبروا عن صعوبة طرح موضوع الحرب مع اولادهم. هذا الفصل سوف يساعدك انت وولدك للدخول بسهولة في مناقشة للحرب والوضع الحالي في العراق.

واحدة من الطرق لتسهيل مناقشة موضوع الحرب وتعليم الولد درس مهم في نفس الوقت هي ان نشرح ان الناس والبلدان يحاولون اولا حل خلافاتهم بطريقة سلمية من خلال اسلوب حل النزاع. اسلوب حل النزاع يشير الى اساليب عديدة تستخدم لحل الخلافات بدون اللجوء الى العنف. المحادثات هي مثل لحل خلاف بطريقة سلمية. لما تتحدث الشعوب والبلدان فهم يحاولون تسوية خلافاتهم بمجرد الكلام مع بعضهم.

تستطيع ان تقول لولدك ان لدى كل شخص آراء واذواق مختلفة، ولهذا السبب فهو من الاعتيادي عند الناس ان تكون لديهم خلافات. اشرح لولدك انه يستطيع ان يختلف مع شخص آخر، ولكنه لا يستطيع استعمال العنف لحل المشكلة. يجب ان يبحثوا عن طرق سلمية لتسوية المسائل من خلال اسلوب حل النزاع. هنا من الممكن استعمال خلاف قد حصل مؤخرا بين ولدك وشخص آخر كمثال او عبرة.

استمر بالشرح ان الامم مثل الناس، ايضا عندهم خلافات. ركز على انه عندما تختلف الدول فانهم عادة يعالجون خلافاتهم بطرق سلمية. منظمات مثل الامم المتحدة تساعد البلدان على حل خلافاتهم بطرق سلمية. الولايات المتحدة هي احدى اعضاء الامم المتحدة وتحاول ان تسوي الخلاف من خلال المحادثات بطرق سلمية.

نشاط للبالغين: استراتيجيات لحل النزاع

علم ولدك الطريقة المشروحة ادناه، تذكر انه بصفتك مثال لولدك من المهم جدا ان (تمارس ما تعظ به) وتكون مثال صالح له. عندما يحصل خلاف بينك وبين شخص آخر، استعمل هذه الاستمارة البسيطة لحل النزاع الذي يستطيع ولدك تقليده. طريقة بسيطة وفعالة لتسوية الخلاف هي:

ما تقعله وعد الى الرقم 10 ببطيء كبير
الى الشخص الآخر. ركز انتباهك عليها او عليه
الى كل من وجهات النظر بالنسبة للخلاف
معا لايجاد حل معقول

وقف
انظر
استمع
فكر

نشاط مشترك : تمرين بطريقة أخذ الادوار

انت وولدك تستطيعون التمرين على هذه الاستراتيجية بأخذ الادوار او التمثيل. فكر بحالة ما حصلت مؤخرا لما انت وولدك اختلفتم على شيء من الاشياء. تمرن على تسوية الخلاف باستعمال الخطوات الاربعة: توقف، أنظر، استمع، فكر. استكشف طرق اخرى خالية من العنف لحل الخلافات وتمرن عليها ايضا. وتستطيع ان تشمل آخرين من أفراد العائلة.

حل النزاع

الناس بطبيعتهم مختلفين، وكل شخص عنده آراء ومشاعر مختلفة. وفي بعض الاحيان فان الناس يغضبون من بعضهم البعض لان شعورهم يختلف حول وضع ما، او لأن شخص ما قد فعل شيء غير مرغوب عندهم. عند حصول هذه الاشياء قد يحصل صراع او خلاف جدي بينهم.

انه من الاعتيادي ان تختلف الناس وتغضب احيانا وايضا تكون في نزاع مع الآخرين. هل انت غضبت على احد لاجل شيء قاله او عمله؟ ادناه، اكتب او ارسم عن خلاف حصل بينك وبين شخص آخر وقد جعلك تغضب وممكن ان يكون قد حصل مع فرد من افراد العائلة، صديق او زميل في صفك. اشرح سبب الخلاف وكيف استطعت ان تسويه.

البلدان، على مثال الناس، معرضة للخلافات بينها. معظم الاحيان تستطيع البلدان ان تحل خلافاتها بطريقة سلمية. ينجزون هذا بواسطة الكلام مع بعضهم البعض والحصول بعدها على حل يقبله الفريقين. والكلام هو شكل من اشكال حل النزاع او طريقة لستوية الخلاف بدون اللجوء الى استعمال العنف. في الاسفل، أكتب بعض الاشياء التي تختلف عليها البلدان. بعدها، فكر بطرق تستطيع استعمالها البلدان لحل خلافاتهم بطريقة سلمية. وكتب هذه الطرق ايضا.



محادثة الاولاد عن الحرب

حتى يتوصل الولد الى التصرف المقبول تجاه الحرب من الافضل ان يفهم أولا مغزى الحرب وما هي اسباب خوض حرب معينة. الفقرتين التاليتين سوف تزودك بوسائل لمناقشة موضوع الحرب والوضع الحالي في العراق.

من المهم ان يفهم الولد انه احيانا لا تستطيع الدول ان تحل مشاكلها بطرق سلمية. وعندها تتحارب الدول من اجل انهاء خلافاتها. وضح بان الحرب هي آخر وسيلة. لا أحد يريد حصول حرب، ولكن في بعض الاوقات فهي الطريقة الوحيدة التي تجدها الدول من اجل إنهاء خلافاتها. ساعد ولدك لكي يفهم ان الحرب تختلف عن مشاجرة بين شخصين وانها قد تسبب في موت وأذية الكثيرين من الناس.

الحديث عن الارهاب، الحرب واعمال عنف أخرى قد يزيد خوف وقلق الاولاد. لهذا السبب من المهم ان (تتبع اشارة ولدك) عند فتح الموضوع. بعض الاولاد قد يترددوا عن الكلام بموضوع الحرب. فلا تجبر ولدك اذا كان غير راغب بمناقشة الموضوع. من ناحية أخرى، بعض الاولاد قد يكونوا قلقين ومتضايقين لانه لا احد يريد ان يتكلم معهم عن الحرب والارهاب. أهم الامور هو ان تخلق جوا مريحا لولدك وان تكون انت مستمعا جيدا. في هذا الحال، عندما ياتي اليك ولدك بأسئلة وهموم بخصوص الحرب (او امور اخرى)، يعني ان ولدك جاهزا لمناقشة الموضوع.

أدناه، هناك بعض الوسائل الاضافية لمساعدتك بمناقشة الحرب مع ولدك:

- أستعمل كلمات ولغة ملائمة لولدك. مثلا عند الكلام مع اولاد صغار استعمل كلمات مثل (موجوع) بدل من (مجروح) و (سيارة) بدل من (مركبة)
- كن على الحياد. لا تحاكم او تتأقض ولدك. استعمل عبارات كالتالية (هذا شيق). (قل لي اكثر عن هذا). (ماذا تعني).
- كن صادقا مع ولدك. زوده بأجوبة ومعلومات صريحة. ممكن ان تطلع ولدك بما تشعر تجاه ما يحصل، ولكن انتبه لكي لا تثير الخوف والاذنار بالخطر عند ولدك.
- اشرح ان ما يحصل في العراق هو حقيقي. على غير مثال افلام السينما العنيفة، الصور المتحركة، العاب الفيديو وبرامج التلفزيون. ساعد ولدك للدراك انه في خلال الحرب، أناس حقيقيون موجودون هناك وان البعض منهم قد يموت او يتأذى.
- كن مطمئنا ولكن لا تعطي وعودا غير واقعية. تستطيع القول لولدك ان حكومتنا تعمل كل شيء في وسعها لحمايتنا، ولكن لا تعده بعدم حصول أعمال ارهابية أخرى في الولايات المتحدة.

نشاط مشترك : كيفية فهم الحرب

حسب عمر ولدك، قراءة كتاب او مشاهدة فيلم عن الحرب قد تساعد على ادراك مدى تعقيدات الحرب. يبحوث عن حروب ماضية قد تساعد ايضا (انظر النشاط على الصفحة التالية).
مهم: نحن ننصح بشدة انك تراجع المواد او لا لكي تتأكد من ملائمتها لولدك. نحن لا نريد ان نعرض ولدك لمواد طائفة العنف مما قد يضايقه. أمثال للنظر بها: (باتون د ج)، (تورا ! تورا ! تورا ! ج)

ما هي الحروب؟

لما تكون الدول على اختلاف، يحاولون اولا حل المشكلة بالكلام عنها. المنظمات على مثال الامم المتحدة تساعد البلدان على حل مشاكلهم بطرق سلمية. لكن في بعض الاحيان، الدول لا تستطيع حل اختلافاتها بالكلام. عند حصول هذا، الدول قد تذهب الى الحرب وتقاتل لانهاء خلافاتها. لا احد يريد الذهاب الى الحرب. ولكن في بعض الاوقات تعتقد الدول انها الطريقة الوحيدة لحل المشكلة.

الحرب هي مختلفة جدا عن مشاجرة قد تراها في المدرسة او في محيطك. في الحرب، كثيرون يقاتلون وقد يكون هناك المزيد من الخراب. مع انها لم تحصل كثيرا، الولايات المتحدة قد قاتلت في حروب ماضية. في السنوات الـ 50 الماضية، الولايات المتحدة قد قاتلت في حروب الخليج، فيتنام وحرب كوريا. وقبل سنين عديدة ماضية، الحرب الثورية التي قادت الى وجود الولايات المتحدة كدولة مستقلة.

تمرين: كن عالم اثار ناجح

تظاهر بانك عالم اثار قديمة. عالم الاثار يدرس عن الشعب الذي عاش في الماضي بالبحث عن الاشياء التي كانوا يستعملونها. المتحف قد وظيفك للبحث عن اثار تخص معرض حروب قد اشتركت بها الولايات المتحدة. الاثار هي اشياء صنعها الناس مثل الاحذية، النقود والازرار. وعادة تجد هذه الاشياء متروكة بعد المعركة.

أختر حربا قامت بها الولايات المتحدة وقرر المكان الذي سوف تتقب فيه للعثور على اثار من هذه الحرب. لكي تعمل هذا، يجب ان تجد المكان التي حصلت فيه معارك الحرب الكبيرة. ساحات هذه المعارك سوف تكون مواقع تجد فيها الكثير من الاثار.

عالم الاثار القديمة دائما يقيم ابحاث قبل اختيار مكان للتنقيب كجزء من عملك هو ان تقوم ببحث عن الحرب التي اخترتها وان تجيب عن الاسئلة في الاسفل. تستطيع الذهاب الى المكتبة او الاستعانة بالانترنت لانجاز بحثك.



ما هي الحرب التي اخترتها ولماذا؟

ما هو تاريخ خوض هذه المعركة؟

ما هي الدولة او الدول التي حاربتها الولايات المتحدة؟

ما هو المكان من العالم الذي وقعت فيه هذه الحرب؟

اين قررت التنقيب لاكتشاف هذه الاثار ولماذا؟

ما هي الاثار التي تأمل أن تجدها؟



كيفية فهم العراق

الاولاد يفهمون الاحداث بنائا على خبراتهم الشخصية. معظم الاولاد كانوا صغارا جدا ولا يتذكرون حرب الخليج عام 1991. لهذا السبب قد يواجهون صعوبة بفهم الوضع الحالي في العراق. لكي تساعد ولدك على ادراك الاحداث الجارية، من المهم ان يعلم الولد بالخلفيات التاريخية للنزاع.

دراسة التاريخ مهمة لامكانية استيعاب اسباب حصول الحرب. الخلافات بين الدول يكون مصدرها عادة نزاعات قديمة. الصراع القائم في العراق اليوم ليس مختلف، اذ ترجع جذوره الى حرب الخليج عام 1991. قم بمناقشة حرب الخليج مع ولدك. تأكد ان ولدك يفهم العوامل الاساسية والاحداث المحيطة في الحرب. تكلم عن سبب خوض حرب الخليج، أية دول تدخلت وماذا حدث خلال وبعد هذه الحرب. تأكد من مراجعة شروط احلال السلام لانها بحد ذاتها مهمة لشرح خلفية النزاع مع العراق.

نشاط للبالغين: جدول زمني لحرب الخليج

ابني جدول زمني للاحداث الرئيسية التي احاطت بحرب الخليج سنة 1991. ابدأ بالهجوم العراقي على الكويت في شهر آب من 1991. انتهى بقبول العراق شروط السلام. عندما تنتهي، راجع الجدول الزمني والاحداث مع ولدك. هذا قد يساعد الولد على تنظيم المعلومات عن الاحداث التي قادت الى الازمة الحالية مع العراق.

تمرين مشترك : عبارات لها علاقة

هذه العبارات تستطيع ان تساعد ولدك على فهم بعض الاسماء المألوفة والمصطلحات والعبارات المتعلقة بالارهاب والحرب والتي تبرز في وسائل الاعلام. ادناه، تجد لائحة (كلمات رئيسية) تستطيع ان تناقشها مع ولدك. الجدير بالذكر ان بعض الاولاد قد لا يريدون مناقشة كلمة او عبارة. هذا مقبول. تستطيع ان تقرأ هذه العبارات لولدك وتدعه يختار اية منها يرغب ان يناقش او يعلم المزيد عنها. اذا كانت هناك حاجة أبحث عن المعلومات على الانترنت او في المكتبة.

العراق	مظاهرات	قوات العمليات الخاصة
بغداد	احتجاج	سنتكوم (القيادة المركزية)
صدام حسين	عملية الحرية الصابرة	اسير حرب
الحرس الجمهوري	افغانستان	الهلل الاحمر - الصليب الاحمر
حرب الخليج 1991	الرئيس جورج و. بوش	الامم المتحدة
عملية عاصفة الصحراء	نائب الرئيس ديك شاييني	مجلس الامن الدولي
الخليج الفارسي	كولن باول	مفتشي السلاح
الشرق الاوسط	كوندليزا رايس	قرار مجلس الامن رقم 1441
الكويت	دونالد رومزفلد	تحالف المحيط الاطلسي
قطر	توم ريدج	سلاح الدمار الشامل
القاعدة	عملية تحرير العراقيين	السلاح النووي
أسامة بن لادن	الجنرال تومي فرانكس	السلاح البايولوجي
صاروخ سكود	نشر الجنود	السلاح الكيماوي
صاروخ باترويت	الحرس الوطني	الجمرة الخبيثة
ناشط سلام	المشاة، البحرية، وسلاح الجو	مرض الجدري

كيفية فهم العراق

الولايات المتحدة وبلدان أخرى قاتلت ضد العراق في حرب الخليج عام 1991. في وسط الصفحة، أكتب تقريراً أو ارسم صورة عن حرب الخليج. إذا احتجت إلى مساحة أوسع تستطيع أن تستعمل ورقة أخرى.

دولة العراق بعيدة جداً عن الولايات المتحدة. هي موجودة في قسم من العالم يطلق عليها اسم الشرق الأوسط. في أسفل الورقة خريطة العالم. ضع نجمة أو دائرة على كل من الولايات المتحدة والعراق.



إفهم شعور ولدك

يلعب الاهالي والبالغين الآخرين دورا مهما في مساعدة الاولاد في الاوقات العصيبة. غالبا الاولاد الذين يحتاجون لمساعدة قد لا يطلبونها بشكل علني. لهذا السبب من الضروري ان تكون قادرا على معرفة علامات الضيق وتذكر ما العمل اذا احتاج الولد للعون.

كل واحدا منا له ردة فعل مختلفة عن الآخر حيال وضع ما. الشعور بالضغط والغضب والخوف هو شيء مألوف بعد حدث اليم. ايضا من المألوف ان الناس يتجاوبون بطرق متعددة وقد يكون انزعاجهم اكثر حدة في بعض الايام بالمقارنة مع ايام اخرى. عموما، معظم الاولاد يستطيعون التصرف تجاه الحرب اذ ما توفر لهم بعض التوجيه من البالغين مهتمين. بعض الاولاد قد يحتاجون الى دعم زائد. هذا قد يكون حال اولاد العائلات العسكرية، قد عانوا من صدمة سابقة، عندهم احتياجات خاصة، او لم يتعرضوا في السابق الى اية صدمة حرب (مثل الاولاد الذين هاجروا الى امريكا من بلاد قد مزقتها الحرب).

رغم ان الضغوط الاعتيادية يمكن ان تصبح مشكلة عند الاولاد. على سبيل المثال، خلل في التركيز يجعل من فروض المدرسة شيء صعب، وصعوبة النوم قد تجعل الولد تعب وسريع الغضب مما يؤدي الى مشاجرات ومجادلات. اذا استمرت الضغوط لمدة طويلة من الوقت او خلقت مشاكل لولدك من الأفضل التحدث مع اخصائي في الصحة النفسية.

اذا عرفت كيف يتجاوب ولدك مع الاشياء من حوله سوف تكون لديك فكرة جيدة عن طريقة لمساعدته. لانجاز هذا يترتب عليك ابقاء (خطوط الاتصال) مفتوحة. هذا يعني وجود وقت ومكان مريح لولدك لكي يستطيع هو الآخر التكلم معك عن مشاعره، مخاوفه، وهمومه. من الأفضل ان تجد مكانا هادئا للكلام بعيدا عن التشتيت. ايضا حاول تخصيص وقت منظم للحديث بعد المدرسة او بعد العشاء.

في بعض الاحيان هموم ولدك قد تكون علي علاقة بالارهاب او الحرب، وفي احيان اخرى قد تركز على الأحداث الاعتيادية اليومية. التمارين في هذه الفقرة تساعدك على التعريف عن مشاعر ولدك (صفحة 11) وصميم همومه (صفحة 13) ومن الأفضل ان تعيد هذه التمارين من فترة الى اخرى لان مشاعر وردود فعل ولدك قد تتغير عبر الوقت.

بعض التوجيهات الصالحة للحديث مع الولد عن مشاعره

- تأكد من انك نفسك تشعر بالارتياح ازاء الموضوع قبل الحديث مع ولدك. تحدث عن مخاوفك واهتماماتك مع فرد من العائلة او صديق تثق به.
- استمع الى مشاعر ولدك عوضا عن السيطرة على المحادثة
- اقبل اقوال ولدك بتعليقات كالتالية:
(يبدو لي انك كنت غاضب جدا)
(هذا الجزء جعلك تشعر بحزن)
(من المقبول ان تشعر هكذا)
- انتبه الى حركات او سلوك يدل على مشاعر عميقة، كهذه:
اهتزاز او تلوّي
الاتصال بالعين الفقير (لا ينظر اليك عندما يتكلم)
تعابير وجهه تظهر الغضب، الحزن، او القلق

كيف أشعر

كيف تشعر بالنسبة لما يحصل في العراق؟ في الاسفل هناك بعض الصور والكلمات التي تصف كيفية شعور الناس. ضع دائرة حول الوجه الذي يصف شعورك. تستطيع ان تضع دائرة حول أكثر من وجه واحد. في النهاية هناك وجهين بدون تعبير من الممكن رسمهما ان لم تجدها في الوجوه الموجودة.



في الاسفل هناك ميزان التوتر. سوف يساعدك لقياس مشاعرك. أقرأ الميزان بعدها أبداً من جهة اليسار، لون الميزان على الرقم الذي يصف مشاعرك بشكل جيد. الرقم 1 يعني أنك تشعر بضغط قليل جداً. الرقم 10 يعني أنك تشعر بالمزيد من الضغط وانت بحاجة الى المساعدة.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
ليس هناك على الإطلاق		القليل		البعض		الكثير			المزيد من التوتر

ميزان التوتر



كيف أشعر

لدى كل الاولاد والبالغين قلق. الهموم هي جزء عادي من الحياة، وغالبا ما تتغير درجة ونوع القلق مع مرور الزمن والاحداث. على سبيل المثال، قبل 11 أيلول 2001، لم يكن هناك قلق عند الامريكيين بالنسبة للارهاب في الولايات المتحدة. ولكن بعدها الكثير من الاولاد والبالغين عبروا عن مخاوف من ضربات مستقلة وعن الوجود في الداخل وعلى قرب من ابراج عالية او طائرات. هذه المخاوف والقلق هي ردة فعل طبيعية تجاه احداث عنيفة ومؤلمة.

الحرب تستطيع ان تأتي بمخاوف وقلق جديد لم يكن موجود قبلها. مثلا، استدعي والده للخدمة في الجيش قد يقلق على سلامة والده (انظر صفحة 32). الحرب قد تضيف على مخاوف موجودة (مثل الخوف من هجوم ارهابي اخر). لكي يكون في استطاعتك معونة الولد لكي يتعامل مع قلقه يجب ان تفهم تنوع الاشياء التي تقلق ولدك.

التمارين في هذه الفقرة سوف تساعدك على التعريف عن المخاوف والقلق التي تعاني منها انت او ولدك وتوفر طرق ايجابية للتعامل معها. تذكر انه رغم ان ولدك قد يعبر عن مخاوفه بالنسبة للحرب والارهاب، هو قد يكون قلقا او اكثر اهتماما بأمور ليست لها علاقة في هذين الموضوعين. بما ان صميم القلق عند ولدك قد يتغير، فمن الافضل ان تعيد هذه الفقرة من حين الى آخر.

تمرين للبالغين : ما هي هموم ولدك؟

هل تعلم ما هي هموم ولدك؟ غالبا ما يتفاجيء الاهل بانواع الاشياء التي تضايق ولدهم او قد يسيئوا تقدير درجة القلق. بينما يكمل ولدك تمرينه على الصفحة التالية، أملاً قائمة من الاشياء التي انت تعتقد ان ولدك يقلق من أجلها. أبرز الاشياء التي حسب رأيك تضايق ولدك أكثر. عندما تنتهي قارن اجاباتك مع اجابات ولدك. هل كنت على صواب؟

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

تمرين للبالغين : عرف عن همومك الشخصية

الاولاد، خصوصا الاولاد الصغار، يستطيعون ان يتعلموا عن مصادر الخوف والقلق من خلال ملاحظة البالغين حولهم مثل الاهل والمعلمين. لهذا السبب من الافضل ان تكشف انت عن الاشياء التي تقلقك والتي بدون قصد قد توصلها الى ولدك. على ورقة اكتب المخاوف والهموم التي تعاني منها حاليا. تستطيع ان توزعها على عدة مواضيع مثل القلق عن الحرب، الاقتصاد وعائلتك. عند انتهائك أبرز الاشياء التي تضايقك اكثر من غيرها.

الاشياء التي تقلقني

كل شخص لديه قلق. في بعض الاحيان يمكن للقلق ان يشعرك بالاضطراب والغضب. وهذا لانك (تظن) ان شيئاً سيئاً يحصل. مثلاً انت تخاف من الحصول على علامة سيئة بفروضك المدرسية، او سوف تضرب حقنة عند زيارة الطبيب. في الاسفل، اكتب او ارسم بعض الهموم التي تضايقك. بعض الهموم قد تزعجك اكثر من غيرها. اكتب او ارسم هذه ايضاً. ارسم دائرة او ضع نجمة الى جانب الخوف او القلق الذي يزعجك الى اقصى حد. عند انتهائك تحدث عن همومك مع والد او بالغ آخر موثوق به.

الهموم التي تضايقني قليلاً:

الهموم التي تضايقني كثيراً:

هل هناك اية هموم تضايقك وهي متعلقة بالحرب ؟ اذا أجبت بنعم، ضعها في لائحة هنا

التعامل مع المخاوف والقلق

رغم ان المخاوف والقلق شيء مألوف واعتيادي تستطيع ان تصبح مشكلة. من المهم ان نتعلم كيفية التصرف معها. عموماً، التحدث مع شخص ما، مواجهة المخاوف تدريجياً، وإيجاد حلول عملية كلها طرق ايجابية للتعامل مع المخاوف والقلق.

تحدث مع شخص آخر – قلق الولد احياناً يتناقص عند مشاركته مع شخص آخر. عاون ولدك لتحديد (اصدقاء القلق) من اجل التحدث معهم عندما يشعرون بقلق او رعب (انظر صفحة 15). ضع لائحة الاشخاص في المدرسة (مثل المرشد، المعلم)، في البيت (مثل الاب، الام، الاخ، او الاخت الاكبر سناً) وفي المحيط (مثل رجل الدين، وعامل الخطوط الساخنة للنجدة). أفضّل لائحة (اصدقاء القلق) لولدك مع الاسماء وارقام الهاتف على ورقة ودع ولدك يحمل نسخة عنها. هذا قد يساهم بتحسين شعور ولدك.

مواجهة تدريجية للمخاوف - اذا استطاع ولد ان يواجه المخاوف في طريقة تدريجية وسليمة، سوف يصبح اقل خوفاً. على سبيل المثال، ولد يخاف عندما يترك وحيداً مع مربية الاطفال، بعد مغادرة الاهل قد يصبح الولد اقل خوفاً اذا رجع الاهل الى البيت بسلامة وفي مناسبات عديدة. كافئ ولدك عندما يواجه مخاوفه. لا تكافئ مخاوف ولدك بالسماح له بتجنب المدرسة او بالاستسلام لارادة ولدك بسبب المخاوف والقلق.

بحث عن حلول عملية – غالباً من الممكن التغلب او تخفيف حدة القلق عند التفكير بخطة بسيطة وعملية للتعامل مع القلق. على سبيل المثال اذا كان ولدك قلقاً من التأخر على باص المدرسة حاول التفكير بطرق بمساعدته في التصرف تجاه هذا القلق. تستطيع ان تيقظ ولدك في وقت ابكر او توفر بعض الوقت بتقرير ماذا يلبس او يأكل في الصباح. هذه الحلول البسيطة سوف تساعد ولدك على شعور افضل بالنسبة لباص المدرسة. انظر الى التمرين في الاسفل لصنع بطاقات القلق المباشرة.

تمرين مشترك : بطاقات القلق المباشرة

تطوير مخطط للتصرف تجاه كل خوف او قلق قد يكون نشاط مرح. احصل على بعض الكروت الفارغة. على احد الجوانب، دع ولدك يكتب الخوف او الهم الذي يضايقه بشكل خاص (انظر نشاط الولد على الصفحة التالية) بعدها، معا فكر باشياء ايجابية يستطيع ولدك ان يفكر بها لكي يشعر بارتياح. اكتب هذه الحلول الايجابية على الكرت. ممكن لولدك الان ان يحفظ الكرت او يحمل نسخ معه. انظر الى المثل ادناه.

الامام (القلق)

الخلف (الحلول)

الحصول على علامات

1-خصص المزيد من الوقت للدراسة

سيئة في امتحان

2- احصل على معلم خصوصي

3- انضم الى فرقة للدراسة

التصرف مع القلق

أحيانا قد يكون القلق مضايقا جدا. عندما يزعجك هم ما من المهم ان تتكلم عنه مع الاهل او راشد آخر. مجرد الحديث عن الامور التي تزعجك يؤهلك للتعامل الافضل معها. مع من تستطيع ان تتكلم عن مخاوف وقلقك؟ فكر ببعض (اصدقاء القلق) وسجل اسمائهم في اللائحة تحت (صديق قلق) هو شخص تثق به وتستطيع الكلام معه عند شعورك بالتوتر والقلق. اختار بالغين من بيتك، في المدرسة، وفي محيطك ليكونوا (اصدقاء القلق). اطلب من احد الاهل مساعدتك في هذا النشاط.

اصدقاء القلق

البيت : _____
 المدرسة : _____
 المحيط : _____

طريقة اخرى لمساعدتك على التعامل مع همومك هي التفكير بحل لها. اختار خمسة من الهموم التي وضعتها في صفحة 13 وضعها في الاسفل. عندها فكر بطرق تجعلك اكثر ارتياحا بالنسبة لهذه الهموم. مثلا، اذا كنت قلقا على نتيجة سيئة لامتحان ما تستطيع ان تخصص المزيد من الوقت للدرس. عندما تنتهي اعرض اجوبتك على راشد واستعملهم لصنع بطاقات القلق المباشرة.

همومي	حلولي
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4
-5	-5



تحديد فترة التعرض لأعمال عنف

الحروب التي اشتركت بها الولايات المتحدة مؤخرا لم تخاض على الارض الامريكية. هذا ايضا صحيح بالنسبة للصراع الحالي في العراق. لهذا السبب معظم الاولاد الاميركيين لن يختبروا شخصا الصدمة والخراب الذين تسببهما الحرب. لكن ولدك يستطيع التعرض الى مشاهد الحرب المؤثرة والمغيظة على التلفزيون، في المطبوعات وعلى الانترنت. الاولاد الذين يشهدون حدثا مؤلما او كارثة على التلفزيون قد يتضايقون حتى لو انهم على بعد من مكان الحدث. على سبيل المثال، الاولاد والكبار على بعد شاسع في اريزونا او كاليفورنيا تألموا عند حضور هجمات الارهابيين على شاشة التلفزة في 11 ايلول 2001 مع ان هذه الهجمات حصلت في نيويورك وواشنطن.

تحديد فترة تعرض ولدك لصور الحرب والارهاب والعنف المؤلمة يكون معونة خصوصية لولدك. وهذا مهم بالخاص عند الاولاد الذين عندهم قريب او احد الاهل في الجيش او ربما من الذين حصلت لهم صدمة من فترة وجيزة. صور مؤلمة قد تؤدي الى مخاوف، كوابيس وصعوبة في النوم. حدد برامج التلفزيون التي تتضمن اخبار الحرب خصوصا نشرات الاخبار والبرامج الخاصة بالحرب. ايضا من الافضل حصر وتحديد برامج التلفزة، الافلام السينمائية، المجلات، مواقع الانترنت، واشرة الفيديو التي تحتوي على الكثير من العنف.

تمرين للبالغين: ضع مخططا عمليا للتلفزيون

عندما تقع الحرب يركز التلفزيون على اخبار الحرب، الامن الوطني، والارهاب. يكون من المستحيل حجب بعض الصور المؤلمة عن عيون الاولاد. من الافضل تطوير خطة لتشجيع العادات الايجابية لحضور التلفزيون. هذا سوف يعمل على تخفيض عرضة ولدك للصور المؤثرة وايضا يساعدك للتعرف على ما يحضره ولدك.

على الصفحة التالية يوجد سجل يستعمله ولدك لمعرفة برامج التلفزة التي يحضرها. انسخ الصفحة واطلب من ولدك تعبئتها في كل يوم من الاسبوع. راجع اجوبة ولدك واستعملها لترتيب (خطة تلفزة عملية).

حدد – كمية الوقت التي يقضيها ولدك امام التلفزيون. اختار مدة محددة مسبقا يستطيع ولدك ان يحضرها كل يوم. كن مثالا بتحديد حضورك للبرامج.

خطط – ما سوف يشاهده ولدك. استعمل اجوبة ولدك في التمارين لمساعدته على القرار. اذا لم تكن على يقين بالنسبة لتصنيف البرامج اذهب الى <http://tv.yahoo.com> او www.mediafamily.org كدليل تصنيف.

شارك – في حضور البرامج مع ولدك (او احضر على الاقل حلقة واحدة من مسلسل) اسأل ولدك بشكل منتظم اذا كان لديه اسئلة او اهتمامات تتعلق في البرامج. اذا اصبح البرنامج مصدر ضيق او انزعاج له اوقفه وتحدث معه.

شجع – ولدك للمشاركة في نشاطات مرحة بجانب حضور التلفزيون مثل الرياضة والمطالعة والالعاب الورق.

ماذا احب ان اشاهد؟

استعمل الرسم البياني ادناه لكي تتابع برامج التلفزيون التي تحضرها. اسئل احد البالغين ان ينسخ الصفحة لكي تستطيع تعبئتها في كل يوم من ايام الاسبوع. اكتب اسم البرنامج على اليسار بجانب الوقت الصحيح. على عامود اليمين اكتب باختصار موضوع البرنامج. قبل ذهابك الى النوم اعطي هذه الصفحة الى والدك او بالغ آخر.

[illegible]

الاعمال الاعتيادية

الحرب على مثال الاحداث المؤلمة قد تزعزع شعور الناس بالطمأنينة والسلامة. خلال الحرب او تهديدات الارهاب قد يهتم الاولاد خصوصاً بالسلامة والامان. واحدة من الطرق لمساعدة الاولاد في كيفية التعامل مع شعورهم بعدم الأمان هو ان يستمر الولد في اعماله الاعتيادية.

العمل الاعتيادي او المألوف يوفر شعور بالراحة للاولاد لان أيامهم تمضي بشكل متوقع. ابقاء ولدك في بيئته المألوفة سوف يساعده على الشعور باكثر طمئينة وأمانة. النشاطات الاعتيادية والاشياء المألوفة ايضا تساعد ولدك للشعور بالسيطرة على حياتهم من خلال توفير ما يلهمهم عن هموم الحرب، الارهاب، او سلامة احبائهم.

عندما تشترك دولة في حرب ما، النشاطات الروتينية اليومية قد تنقطع. وهذا اهتمام يخص العسكريين عندما يستدعى احدهم الى الخدمة لان حياتهم تتأثر بالوضع. لمساعدة ولدك على التعامل مع التغيير عليك ابقاء روتين هذا الولد على حاله اذا امكن. وهذا قد يكون عملاً صعباً ولكن التخطيط الدقيق قد يسهل هذه المرحلة الانتقالية. إذا احتجت رتب الأمور مع افراد عائلتك والاصدقاء لكي يستمر الولد بروتينه العادي مثل حضور العاب رياضية او ندوات، الذهاب الى النوادي، والنشاطات مع الاصحاب بالاضافة الى اشياء أخرى.

نشاط للبالغين : نظم اوقاتك في هذه القائمة

من الاهم في ظروف التوتر ان تراقب اشغالك الروتينية وايضا اشغال ولدك. يحتاج الاهل الاهل الى (الاهتمام بانفسهم) لكي بالتالي يستطيعون الاهتمام باولادهم واحبائهم. لمدة اسبوع سجل كل نشاطاتك اليومية على ورقة. اكتب كل نشاط او عمل تقوم به والمدة التي تقضيها للقيام به. قسم النشاطات على الفئات التالية: الاولاد، المنزل، العائلة (غير الاولاد)، الاصحاب، العمل، والذات. اكتب المدة التي تقضيها على كل فئة وفي نهاية الاسبوع اجمع عدد الساعات التي قضيتها.

الاولاد	المنزل	العائلة	الاصحاب	العمل	الذات
الاثنين					
الثلاثاء					
الاربعاء					
الخميس					
الجمعة					
السبت					
الاحد					
المجموع					

كم تمضي من الوقت لكي تسترخي وتعمل نشاطات ذاتية؟ قد تجد انك تحتاج للمزيد من الوقت لذاتك. اذا كان هذا الحال، عدل اعمالك الاعتيادية. خصص المزيد من الوقت للراحة والاسترخاء، قضاء الاوقات مع صاحب او عزيز، او المزيد من المرح. اذا كنت تشعر بانك مرتاح مسيطر على الاحوال، سوف تكون على استعداد اكبر للتعامل مع اهتمامك وقلقك ومساعدة اولادك وعائلتك ايضا.

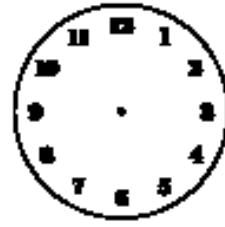
اعمالى الاعتيادىة

عند العديء من الاولاء برنامء يتبعونه ونشاطات يعملوها اعتياديا كل اسبوع. مثلا قد تستيقظ من اجل الزهاب الى المءرسة، وتذهب الى بعض الصفوف وتعود الى البيت تقريبا في نفس الساعة في كل يوم من ايام المءرسة. في احيان اخرى، يعمل الاولاء نشاطات خصوصية مثلا رحلة سياحية او احتفال بعيد رسمى واعياد الميلاء.

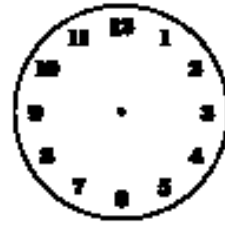
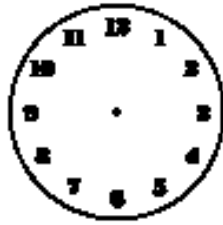
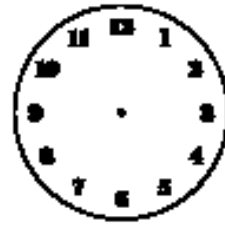
تحت، هناك نشاطات لمساعدتك على تعريف اعمالك الاعتيادية. قد تطلب من اءء الكبار نسخ هذه الصفحة لكي تستطيع كتابة واحدة في كل يوم من الاسبوع. تحت كل ساعة صغيرة سجل نشاط تعمله اعتياديا كل يوم في المءرسة. بعدها ارسم عقارب الساعة لكي تظهر في اى وقت تعمل نشاطك. عندما تنتهى املأ القلب في وسط الصفحة بنشاطاتك المفضلة مع اصحابك، عائلتك، او لوحءك.



زمن الاستيقاظ



نشاطات مفضلة



مساعدة الآخرين

هذه فترة مهمة لمساعدة المحتاجين. مساعدة الآخرين طريقة ايجابية للتعامل مع مشاعرك انت ومشاعر ولدك. كذلك المساعدة توفر فرصة ممتازة لتعليم ولدك درسا عن فضائل الشفقة والتطوع الاختياري والاعمال الحسنة.

المساعدة تأخذ اشكال عديدة. ممكن ان تكون شيء بسيط كفتح الباب امام احد، التبرع لجمعية خيرية محلية، التطوع الاختياري في مستشفى للجنود المتقاعدين، التبرع بسلع الى مأوى، او معونة ولدك في اجتهاداته. كن خلاق واستعمل كل مواهبك وقواك للتفكير بطرق لمساعدة الآخرين، ولكن تذكر انه ينبغي عليك البقاء ضمن امكانياتك.

ادناه، بعض الاقتراحات عن طرق للمساعدة تستطيع انت وولدك استخدامها خلال هذا النزاع.

التطوع الاختياري



التطوع الاختياري بوقتك لهدف سامي او مساعدة الآخرين هي طريقة ممتازة لدعم مجتمعك. الانطلاق سهل جدا. ابحث عن مؤسسات خيرية وخدمات في محيطك واختر بعض الجمعيات التي تعجبك. بعدها اتصل بها تلفونيا. معظم هذه المؤسسات ترحب بالمساعدة وتستطيع ملائمة جدول عملك. حاول ان تشجع ولدك على التطوع ايضا باختيار مشاريع ممكن عملها معا.

اذا كان لديك صديق أثر عليه استدعاء الجيش. بإمكانك تقديم الوقت للمساعدة في العناية بطفل او مهام صغيرة. الكثير من السلطات المحلية ومراكز الاطفائية والمستشفيات قد تأثرت مباشرة باستدعاء العسكرين الاحتياطيين وقد يحتاجون الى بعض المساعدة ايضا. يمكنك التطوع في مدرسة ولدك او مكان عبادة محلي.

العطاء

انت وولدك تستطيعون المساعدة بالعطاء لجمعية خيرية محلية. بإمكان الاولاد التبرع باشياء مثل الالعاب، الثياب، الكتب، مجلات الصور المتحركة، بطاقات الرياضة واشياء اخرى. الكبار قد يساعدوا بعطاء الاموال، الاغراض او الخدمات. مصلحتك او مكان عملك يساعد بتقديم الخدمات المخفضة والسلع الى المجتمع. مثلا، اذا كنت تعمل او تملك مطعما او محل تموين غذائي دع المكان يعطي وجبة طعام خفيفة او شراب للمتطوعين في مشروع خدمة.

للبحث عن فرصة تطوع في محيطك اذهب الى
www.volunteersolutions.org



كيف استطيع مساعدة الآخرين

كثيرون يحبون مساعدة الآخرين في مجتمعهم ربما انت ايضا ترغب بالمساعدة. لديك طرق عديدة للمعاونة. ممكن ان تعمل شيء بسيط مثل فتح الباب لشخص آخر، أتمام مهمات بسيطة في البيت، او التبرع اختياريًا لمساعدة المعلم. باستطاعتك ايضا الانضمام الى نادي خدمة والاشتراك بمشاريع خدمات في مجتمعك.

كيف تستطيع المساعدة؟

ادناه، عدد الاشياء التي يمكن ان تعملها في البيت، في المدرسة، او مجتمعك. عندما تنتهي، راجع اللائحة مع راشدا و أختراية منها تحب عملها. حتى يمكن ان تضيف بعضها الى روتينك الاعتيادي (انظر صفحة 19).

البيت	المدرسة	المجتمع

توجيه الشكر الى المساعدين

بعض الناس يساعدون الآخرين في كل يوم. ادناه، عدد بعض الاشخاص في مجتمعك الذين يعاونون الآخرين (مثل الطبيب، رجل الاطفاء، او موجه في المدرسة) عندما تنتهي اخترا واحد او اثنين من اللائحة واكتب لهم رسالة تشكرهم فيها لمساعدتك ومساعدة الآخرين في مجتمعك. ممكن ان ترسل الرسائل في البريد اذا اردت.

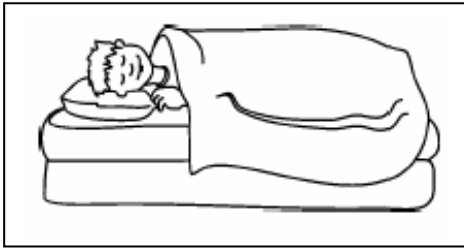
من اجل التعامل مع الضغوط من الافضل ان يكون المرء بحالة بدنية جيدة. درجة عالية من التوتر قد تسبب ظواهر جسيمة كوجع الرأس الشديد، حب الشباب، او مشاكل المعدة. ومع مرور الزمن قد يؤدي الى اضعاف نظام المناعة في الجسم. هذا التغيير الجسدي قد يضاعف صعوبة موقف الشخص بمواجهة التوتر.

اذا كان ولدك بصحة جيدة فهو اكثر استطاعة على التصرف تجاه التوتر الناتج عن الحرب او الارهاب. فعلا، الكل بحال افضل اذا كان قوي وبصحة جيدة. أنتبه لغذاء ولدك والعادات الرياضية لديه. تأكد من ان ولدك يأكل بشكل مناسب ويبقى نشيطا جسديا. شجعه للمشاركة في الرياضة، المشي، التمرين، النشاطات التي تدفع اللياقة البدنية، هذه النشاطات تسهل لولدك البقاء في حالة جسدية جيدة وتوفر ملهى ملائم عن افكار الحرب والارهاب. ايضا، حاول ان تحتفظ بمؤنة من المواد الغذائية الصحية في البيت وضع حدودا لكمية الطعام المعلن الذي يأكله ولدك. للمزيد من المعلومات عن كيفية الغذاء الصحي تجد دليل هرم الطعام على الانترنت التالي: www.usda.gov

هناك تمرين ولوحات الطعام الصحي على الصفحة التالية على الولد إكمالها. انسخ الصفحة قبل ان يبدأ ولدك ليكون بإمكانه استعمالها من جديد في الاسابيع المقبلة. ممكن ان تكافئ ولدك (مثلا، بطاقات للسينما، زيادة المصروف الاسبوعي) على إكمال القائمة في كل اسبوع.

نشاط للبالغين : راقب عادات النوم عند ولدك

النوم يلعب دورا مهما في مساعدة الولد بالشعور انه قوي وبصحة جيدة. الولد الذي ينام ويرتاح ليلا يكون اكثر استعدادا لمواجهة التحديات العقلية والجسدية يوما بعد يوم. في الاسابيع القليلة المقبلة اجمع عدد ساعات نوم ولدك في كل ليلة. لاحظ اذا كان لدى ولدك صعوبة في النوم، اذا كان يستيقظ في وسط الليل، او يحلم احلاما سيئة. اذا كان ولدك يشعر بتوتر وقلق قبل الذهاب الى النوم، لديه كوابيس باستمرار، او هناك تغيير في نماذج نومه، من الافضل ان تطلب من ولدك ان يسترخي قبل الذهاب الى سريره.



بعض الاقتراحات لمساعدة ولدك على الاسترخاء هي:

- الحمام بالمياه الساخنة قبل النوم
- القيام بتمارين الاسترخاء
- عد الخرفان
- قراءة كتاب / سماع قصة

نشاط مشترك : اشترك بتمارين جسدية مع ولدك

قد يكونوا الاولاد اكثر استعدادا للاشتراك في الرياضة او نشاطات جسدية اخرى اذا كان عندهم شريك بها. حاول ان تختار يوما واحدا في الاسبوع (الافضل هو اكثر) للاشتراك في المرح والنشاطات البدنية مع ولدك. مثلا، من الممكن ركوب الدراجة معا، تسلق تلة، الركض او لعب الرياضة ككرة المضرب او السلة. ايضا يمكنك انشاء لائحة لنفسك تتضمن التمارين والطعام الجيد (على شبه لوحات ولدك في الصفحة التالية) وانجزوا نشاطاتكم معا. أسأل احد أفراد العائلة او صديق للمعاونة اذا كنت لا تستطيع الاشتراك شخصيا.

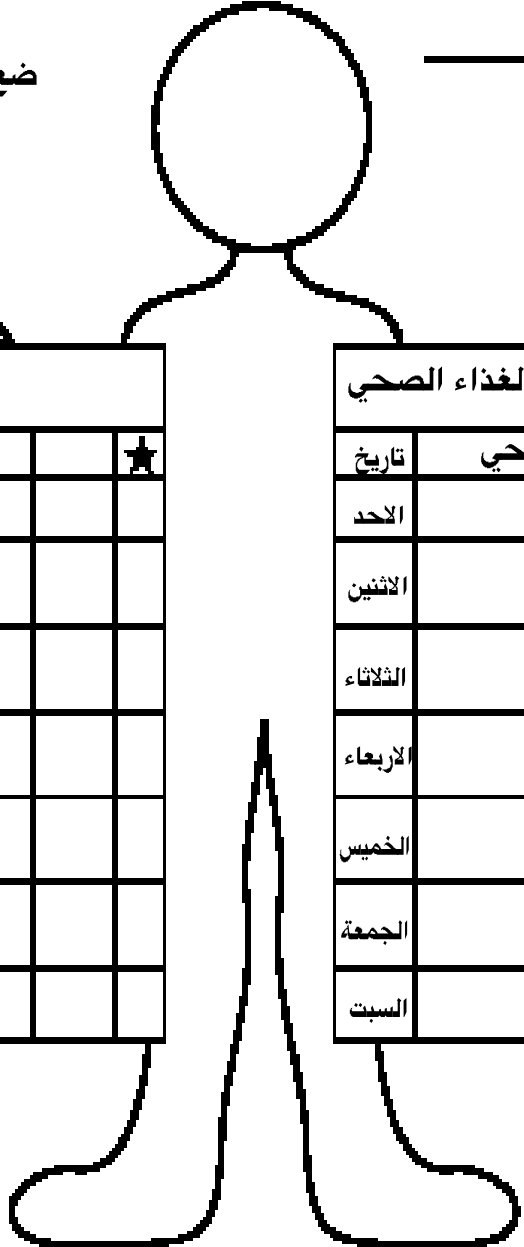
لائق بدنيا

الجميع بحال افضل اذا كان قويا وبصحة جيدة. جسم صحيح يستطيع مواجهة الضغوط والمشاكل الاخرى افضل من جسم مريض. لكي تحافظ على صحة جسمك عليك بالرياضة وتناول الطعام الصحي.

ادناه، عليك أكمال قائمتين. قائمة التمارين التي تساعدك على متابعة نشاطاتك الجسمية لاسبوع كامل. المفروض ان تحاول ان تتريض ساعة واحدة كل يوم على الاقل. قائمة الطعام الصحي تساعدك على متابعة الطعام المغذي الذي تأكله. في كل يوم تكمل نشاطا بنجاح أعطي بنفسك نجمة. في نهاية الاسبوع اعطي القائمتين لأحد الكبار.

ضع او ارسم صورتك هنا

الاسم



قائمة التمارين			
تاريخ	نشاطات		★
الاحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الاربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			

قائمة الغذاء الصحي		
تاريخ	الغذاء الصحي	★
الاحد		
الاثنين		
الثلاثاء		
الاربعاء		
الخميس		
الجمعة		
السبت		



التشجيع على الاحترام والتفاهم

في خلال فترة النزاع، قد يصبح بعض الناس اهداف للتمييز والتحرش. من اجل الوقاية من هذه الاعمال المؤذية يستحسن تشجيع الاحترام والتفاهم ومساعدة ولدك على ادراك كيفية السيطرة على مشاعر الغضب (صفحة 8).

غالبا ما يتعلم الاولاد صفات جيدة وسيئة على السواء من أهلهم او اي بالغ ذو اهمية في حياتهم. لهذا من المهم بالنسبة لك، كمثال أعلى، ان تكون قدوة لولدك في ما تفعله وتعمله. لانجاز هذا، تأكد ان كلامك وافعالك تنشر الاحترام وتجنب العبارات السلبية التي تصنف بعض الاشخاص او المجموعات كن واضحا بعدم تشجيعك على الالفاظ العرقية، الشتائم، او المزاح الذي يعبر به ولدك وأوقف اي تخويف او تحرش يقوم به ولدك على الفور.

على الصفحة التالية هناك أنشطة يكملها ولدك. القصد منها تشجيع الاحترام والتفاهم. يدفع ولدك على التفكير قبل الكلام او التصرف. معظم الاولاد خصوصا الاولاد الصغار، يحتاجون الى العون. قبل ان يبدأ ولدك بهذه التمارين، قم بمناقشة مغزى (الاحترام)، (التفاهم الحضاري)، (الحساسية) مع ولدك.

استعمل التوجيهات التالية

الاحترام: عندما يتصرف ولدك باحترام فهو عطوف على حقوق وآراء الشخص الاخر.

التفاهم الحضاري: عندما يظهر ولدك تفاهم حضاري فهو قابل لآخرين من عرق، دين، آراء، او عادات أخرى.

الحساسية: عندما يظهر ولدك الحساسية يعني هو يحرص على ان لا يجرح شعور او يغيظ احد بتصرف او كلام.

نشاط مشترك : عبارات تظهر الاحترام

هناك بعض العبارات التي تدل على الاحترام لكل الناس بغض النظر عن اعمارهم، عرقهم، دياناتهم، او خلفية حضارتهم. معا انت وولدك، فكر ببعض (العبارات التي تظهر الاحترام) واكتبها. يمكن لولدك ان يتمرن باستعمالها في تمثيل الادوار. تبادلوا على التظاهر بانكم في مولدع مختلفة ودع ولدك يستعمل العبارات. التمثيل طريقة ممتازة للتشجيع على السلوك الجيد. حتى في امكانك ان تتعلم قول هذه العبارات في لغات اخرى. ادناه، بعض الامثلة.

أعذرني

أرجوك

شكرا لك

التشجيع على الاحترام و التفاهم

اميركا هي امة شعبها يمتلك الحرية للتعبير بما يشعر عن اي شيء او اي شخص. لما تستطيع التعبير عن مشاعرك انت بالفعل تبدي برأيك. في بعض الاحيان رأيك قد يكون مختلفا عن رأي شخص آخر. هذا مقبول. كل واحد يشعر باختلاف تجاه اشياء. المهم هو ان نتعلم كيف نكون محترمين ومنصفين تجاه آراء الآخرين.

ادناه، عدة عبارات خالية من الاحترام للغير. اكتب كل عبارة من جديد ولكن هذه المرة باحترام اكثر مع انها تعني نفس الشيء. اول عبارة قد كتبت لك. أسأل شخص اكبر منك ليساعدك اذا احتجت.

أقل احتراماً

ما قلتة هو سخيف

قبعتك بشعة

أعطني هذا القلم

طريقة كلامك مضحكة

أبعد من طريقي

لماذا تنتظر الي هكذا؟

اكتر احتراماً

انا لا اوافقك الرأي

سجل ثلاثة عبارات قالوها لك وجرحت مشاعرك. أشرح لماذا ؟

-1

-2

-3

سجل ثلاثة عبارات انت قلتها وجرحت مشاعر آخرين. كيف كان من الممكن قولها مع حساسية اكثر تجاه شعورهم؟

-1

-2

-3

إدراك تعدد الحضارات والتنوع الاجتماعي

النزاع يمنحك فرصة للحديث مع ولدك عن المجموعات المتنوعة والتميز العرقي. أيضا يعطيك مجالا لتعليم اولادك عن الديموقراطية وكيف ان امريكا فريدة في نوعها.

امريكا معروفة بانها (بلد تعدد اعراق) عظيمة. هاجر الناس من كل انحاء العالم لكي يسكنوا الولايات المتحدة. في حالات كثيرة اتوا طالبين الحرية و حياة افضل هروبا من اضطهاد ديني، سياسي، او اقتصادي. في كل مجتمع توجد افراد من خلفيات وحضارات مختلفة. هذه المجتمعات تجعل امتنا قوية.

لان مجتمعاتنا متنوعة على ولدك ان يكون متعاطفا مع الآخرين ويقظا لكي لا يخرج احدا في تصرفه خصوصا خلال ايام الحرب الصعبة. أشرح لولدك انه مهما كانت معتقدات او جذور شخص ما الجميع يستحقون معاملة الاحترام والوقار.

عندما نتناقش موضوع التنوع مع ولدك حاول الاشارة الى ان المجموعات لا يمكن ان تدان بسبب تصرف الاقلية منهم. اشرح لولدك انه بعد هجمات الارهابيين في 11 أيلول قد تألم الكثير من الابرياء لانهم بكل بساطة شابهوا، لبسوا، جاءوا من نفس المنطقة التي أتى منها ارهابيين 11 أيلول. ساعد ولدك على الادراك ان الشعب في العراق مثل امريكا لديه آراء كثيرة وقد تختلف عن آراء الحكومة والآخرين هناك.

تعريض ولدك الى عرقيات وحضارات أخرى يساعده على التعامل مع بعض من مخاوفه وشعوره والانحياز. غالبا ما يكون الولد خائفا من اشخاص او اشياء هو ليس على اطلاع عليها او لا يفهمها. عاون ولدك للمزيد من الاطلاع عن شعب العراق والشرق الاوسط. وايضا حضارات اخرى حول العالم.

نشاط مشترك : التنوع في مجتمعك

ساعد ولدك على التعريف عن الحضارات العديدة الموجودة في مجتمعك. ثم فكر بطرق لتعريض ولدك الى هذه الحضارات المختلفة. حضور مهرجان او معرض ثقافي هو بداية جيدة. ايضا زيارة مطاعم مختلفة مع ولدك وتعريفه على المأكولات من تلك الحضارات. تستطيع ان تجمع اغراض وتأخذ صوراً تمثل كل من الحضارات التي تتصل بها وضعها في كتاب.

نشاط مشترك : التمييز العرقي والحرب

مرت في تاريخ الولايات المتحدة ظروف لم نكن خلالها امثالا جيدة لاولادنا. خلال الحرب العالمية الثانية، على سبيل المثال بنيت مخيمات اقامة الزامية لحصر الامريكيين اليابانيين الاصل. هذا مثل تمييز عنصري في وهلة حرب لا يجوز اعدته. ساعد ولدك على فهم تاريخ التمييز العنصري في الحرب باختيار ومناقشة حدث او سياسة ساهمت على عدم التسامح والانحياز. اذا امكن دع ولدك يفكر بطرق كان بالامكان استعمالها لتجنب ذلك الظلم.

شجرة الحضارات

امريكا ارض تعدد وتتوع. أتى الناس من كل انحاء العالم لكي يعيشوا في الولايات المتحدة. كل شخص حمل معه الكثير من القيم، الاعتقادات، والتقاليد التي ساهمت بتشكيل عائلتهم لاجيال عديدة. هذا المزيج من الثقافات قد ميز امريكا عن غيرها من الدول. من أين هم اصحابك وافراد عائلتك. ادناه، شجرة الثقافات او الحضارات. أملينا على حسب قدرتك بمجرد سؤال عائلتك واصحابك عن مكان ولادتهم. استعمل ورقة ثانية اذا احتجت مجال اكبر. كم من الدول او المدن قد وجدت؟

ما هو اسمك الصغير؟

اي اسم أطلقوا عليك من بعد؟

ماذا يعني اسمك؟

أين ولدت ؟

الاسم
مكان الولادة

الاسم
مكان الولادة

الاسم
مكان الولادة

الاسم
مكان الولادة

الاسم
مكان الولادة

الاسم
مكان الولادة

الاسم
مكان الولادة

الاسم
مكان الولادة

الاسم
مكان الولادة



التعامل مع مشاعر الغضب

بعد الصدمة من المألوف ان الناس يختبرون الكثير من المشاعر. من ردات الفعل المألوفة ضد اعمال العنف، والهجمات الارهابية، والحرب هي الغضب والكراهية.

أحيانا مشاعر الغضب والكراهية قد تقود الى اعمال العنف والتمييز العنصري. هذا لان بعض الناس يعتقدون انه اذا (قاوموا) سوف تتحسن مشاعرهم بالنسبة لما حصل او سوف يشعرون باكثر سيطرة على الوضع. هم ليسوا على صواب. القيام باعمال عنف وتمييز ليست طرق بنائة للتعامل مع مشاعر الغضب، وقد تدفع الوضع من سيء الى أسوأ. لهذا عليك انت وولدك ان تعلموا كيفية السيطرة على مشاعر الغضب وايجاد طرق ايجابية للتعامل معها.

هناك طرق عديدة للتعامل ايجابيا مع مشاعر الغضب. شجع ولدك على الكلام عن مشاعر الغضب مع بالغ وبشكل صحيح (مثلا، الكتابة او الرسم)، او التعبير عن شعورهم بتمثيلها باخذ الادوار. التمرين على تقنيات الاسترخاء واخرى من اساليب حل النزاع هي ايضا طرق ايجابية للتعامل مع الغضب.

اكتشاف علامات الغضب لدى ولدك شيء ايجابي. الاولاد يعبرون عن الغضب جسديا (مثلا، طحن الاسنان او احمرار الوجه) نفسيا (مثلا، قلق وانزعاج)، وسلوكيا (مثلا الصياح، والبذائة). بشكل عام، كل ولد لديه طرقه الخاصة للتعبير عن الغضب. اذا تعلمت كيف تتعرف على هذه النماذج سوف تستطيع التدخل السريع ومساعدة ولدك على التصرف بطريقة ايجابية. أيضا يستحسن التعرف على النماذج في تجاوبك الشخصي مع الغضب الذي قد يساعد ولدك على التجاوب الصحيح مع مشاعر الغضب.

نشاط للبالغين : سجل انفجارات الغضب لدى ولدك

صمم سجلا وتابع انفجارات الغضب لدى ولدك. لاحظ ما يحدث قبلها، خلالها وبعد كل من حلقات الغضب. ابدل انتباه خاص الى الطرق التي يعبر بها ولدك عن غضبه وكيف تتجاوب انت مع كل من هذه الانفجارات.

مثلا:

التاريخ:	الاحد في 12 كانون الثاني الساعة 6.30 مساءً
الحدث:	جونى غضب عند العشاء لانني أطفأت التلفزيون بينما كان يأكل.
ردة الفعل:	اولا احمر وجهه وثم ابتدأ الصياح وبعدها رفض اكمال وجبته.
التدخل:	قلت لجوني انا افهم سبب غضبه ولكن سلوكه في غير محله.
التسوية:	لم اسمح لجوني تناول الحلويات.

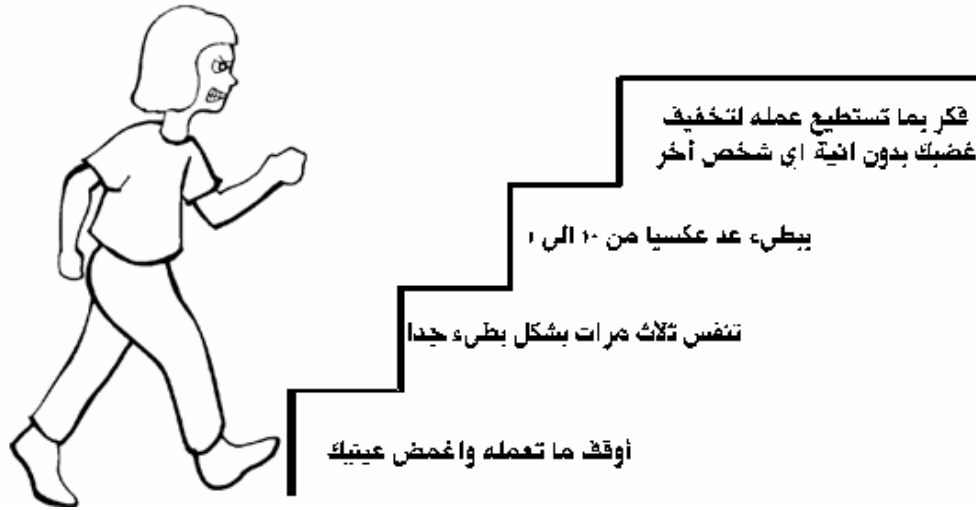
هل لاحظت اية نماذج في سلوك وتصرفات ولدك؟ في المرة المقبلة عندما يبتدأ ولدك بالتجاوب بغضب، تدخل فوراً وساعد ولدك على الرجوع الى الهدوء. حاول اولاً ان تعترف بمشاعره الغاضبة وثم استعمل واحدة من طرق المعاملة الايجابية التي ذكرناها فوق. اذكر انه من الممكن ان يغضب ولدك ولكن اذا كانت اعمال ولدك خارج نطاق المقبول لديك، من الممكن استعمال التأديب المناسب.

مشاعر الغضب

احيانا وعند حصول اشياء سيئة يشعر الناس بالغضب من الممكن ان تشعر هكذا، لكن لا يجوز ان تصب مشاعرك الغاضبة على احد آخر. ادناه بعض النشاطات التي تساعدك للسيطرة على غضبك.

نشاط رقم 1 : التدرج الى الغضب

عندما تشعر بالغضب، اتبع هذه الخطوات البسيطة :



نشاط رقم 2 : عبر عن شعورك

في المرة التالية وعندما تشعر بغضب، ارسم او اكتب كيف تشعر ادناه. اشرح لماذا انت غضوب وماذا تستطيع عمله لتخفيف شعورك بالغضب في هذا الوضع (بدون اذية اي شخص او اي شيء).



خطة العائلة للكوارث

الكارثة هي حدث على نطاق واسع قد تسبب موت وخراب عظيم. بعض الكوارث قد يكون مصدرها قوة الطبيعة ولا يمكن السيطرة عليها. كارثة ما قد تكون نتيجة حدث مثل اعصار، زلزال، أو طوفان. الهجمات الارهابية في 11 ايلول 2001 هي مثل عن كوارث يسببها الانسان حين خسر 3000 شخص ارواحهم وكثير من المباني تضررت او تهدمت. الكثير من الكوارث تحصل بدون انذار. الاستعداد ومعرفة التصرف عند حصول كارثة قد تحفظ حياتك وحياة افراد عائلتك. وهذا ايضا قد يساعد ولدك على التعامل مع مخاوفه وقلقه عن الامانة او الانفصال عن العائلة بحال وقوع كارثة ما.

ضع خطة عائلية للكوارث. اولا احصل على معلومات حول كيفية التحضير لكوارث قد تحصل في منطقتك. تستطيع الاتصال بوزارة الامن الوطني على الرقم 800-237-3239 او الذهاب الى موقع الانترنت www.ready.gov. عند حصولك على المعلومات اجتمع مع العائلة واعمل خطة عائلية للكوارث. أكد ان الجميع يعلم ما العمل، اين الذهاب، والاتصال بمن عند وقوع كارثة. تمرن او راجع المخطط كل ستة اشهر.

عند وضع الخطة حدد عدة طرق لأخلاء بيتك واختار منطقة معينة تجتمعون بها بعيدة عن المحيط المباشر للبيت. اختار مكانا يعرفه كل افراد العائلة ويستطيعون الوصول اليه مثل معبد او مدرسة. ايضا قرر مسبقا اين سوف تحصل على المعلومات. استعمل مصدر موثوق به مثل وكالة اعلام او مكتب حكومي.

أختار قريب او صديق مسؤول خارج الولاية كنقطة اتصال لعائلتك في حال انفصال العائلة عن بعضها. تأكد ان كل من افراد العائلة لديه طريقتين على الاقل للاتصال مع هذا الشخص (مثلا، تلفون وبريد الكتروني). ولا تنسى التخطيط من أجل الحيوانات ايضا. اذا حصل امر بالاخلاء ربما لا تستطيع اخذ الحيوان معك الى ملجأ عينته السلطات.

حضر معدات للكوارث. أذكر انه يجب ان تحفظ هذه الاغراض في مكان ناشف وسهل المنال. تأكد ان لديك ما يكفيك لمدة ثلاثة أيام.

قائمة بامدادات لعدة الكوارث

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| * الضوء الكاشف | * نقود (نقد) | * أغراض العناية بالحيوانات |
| * بطاريات اضافية | * راديو (يعمل على البطارية) | * ألعاب وكتب |
| * صندوق اسعافات اولية | * طعام محفوظ | * مناديل رطبة |
| * ادوية اضافية | * بطانيات ومخدات | * ادوات الحمام |
| * ماء (غالون للشخص في اليوم) | * صابون ضد البكتريا | * الوثائق المهمة |

نشاط مشترك : أضيف الى معدات الكوارث

هي فكرة جيدة ان تضيف بعض الاغراض الى عدة الطوارئ للكارثة خصوصا لولدك. وفي حال ذهاب عائلتك الى ملجأ، ولدك سوف يكون بحاجة الى كتاب او لعبة للتسلية. على الصفحة التالية هناك نشاط يساعد ولدك على التعريف عن اغراض يجب ان تضيفها الى عدة الطوارئ للكارثة. هذا سوف يعطي ولدك بعض الشعور بالراحة والسيطرة على الوضع.



خطة العائلة للكوارث

الكارثة حدث قد يسبب الكثير من الخراب ويؤدي الكثير من الناس لانه يمكن ان تقع الكارثة بسرعة. من المهم ان تعلم مسبقا ما العمل في حال وقوع كارثة في منطقتك. من اجل السلامة عليك التصرف بسرعة ومعرفة خطة عائلتك للكوارث.

اول شيء يجب ان تتذكره خلال حالي طوارئ هي ان تتبع التعليمات التي تعطيها مدرستك او مركز الشرطة المحلي. سوف يقولون لك ماذا تعمل والى واين تذهب لكي على قدر الامكان تبقى انت مع عائلتك واصحابك بأمان. اذا صدر امر بالخروج من البيت او المدرسة اذهب الى الملتقى الذي اختاروه قبلا. اذا لم تستطع الوصول الى هذا المكان المعين، أهدأ واذهب الى مكان تعرفه مثل موقف الباص او مطعم وأسأل احد الكبار لمساعدتك.

اذا انفصلت عن عائلتك او التلاميذ في صفك، لا تفزع. حاول الحصول على تلفون واتصل بالعائلة. اذا لم تتمكن من الاتصال بالعائلة اتصل بصديق او قريب عائلتك اختارته في حالة الطوارئ ودعه يعلم بمكانك. بعض الاحيان لا يمكن ان تستعمل التلفون فورا. يجوز هذا لان الهم ان تكون انت سليما.

ماذا أحضر معي ؟

اذا كان مسموح لك ان تضع اربعة اشياء في عدة لوازم الكارثة. ماذا تختار ولماذا؟ عدد او ارسم هذه الاشياء ادناه.

غرض رقم ١	غرض رقم ٢	غرض رقم ٣	غرض رقم ٤

بطاقة اتصال الطوارئ

الاسم: _____ رقم التلفون _____

العنوان: _____

الاهل-المسؤول _____

رقم البيت: _____ رقم العمل: _____ رقم الخليوي: _____

الاهل-المسؤول _____

رقم البيت: _____ رقم العمل: _____ رقم الخليوي: _____

مكان اللقاء في الطوارئ: _____

شخص خارج المنطقة: _____

الاسم: _____ رقم التلفون: _____

العنوان: _____

بطاقة اتصال للطوارئ

أملى بطاقة الطوارئ بمساعدة احد افراد عائلتك واحمل نسخة معك. بهذه الطريقة يكون معك نسخة في حال الطوارئ

عائلات العسكريين – التعامل مع استدعاء الجيش

استدعاء الجيش قد يكون صعباً جداً لعائلات العسكريين. عبر السنين كثير من العائلات واجهت هذه التحديات بنجاح. كيفية تعامل الاهل والمهتمين مع الصعوبات والتغيير المتعلق بالاستدعاء تؤثر على تعامل الولد معها. من النافع انك انت وعائلتك تطور (مخطط للتعامل مع الاستدعاء) للتأكيد ان الانفصال لا يسبب الا القليل من التعطيل لولدك.

قبل الاستدعاء:

- خطط مسبقاً لمعالجة قضايا عملية مثل الميزانية، تغيير المسؤوليات، الامور القانونية.
- ساعد العائلة على فهم المهمة بالشرح (قدر المستطاع) لماذا عزيزهم ذاهب والى اين ومدة الزمن. أعلمهم بما يجري حسب مرور الاحداث.
- دع الاولاد يعرفون ان الذي يحبونه تاركاً بسبب عمله الخاص وليس لان الولد قد ارتكب اي خطأ.

خلال الاستدعاء :

- ابقى الاولاد مشغولين حول سلوك ونشاطات نافعة (انظر الروتينيات العادية ومساعدة الآخرين).
- اصرف المزيد من الوقت مع ولدك.
- عندما تكون بعيداً تأكد ان الاحباء يستمرون بالاتصال مع الولد على قدر الامكان من خلال البريد الالكتروني، الاتصالات التلفونية، اشرة الفيديو او الرسائل. حافظ على المواقف المتفائلة والايجابية.
- أظهر لولدك اين حبيبهم على الخريطة. ممكن ان الولد ان يعلق الخريطة في غرفته مع نجمة تدل على مكان استدعاء الحبيب.
- دع ولدك يختار صورة مفضلة او شيء صغير (سلسلة مفاتيح او قلم) من الوالد المستدعي وسوف يحمله في حقيبة الكتب او حقيبة الظهر.
- أعلم مدرسين الولد عن الاستدعاء.

الانفصال ليس بالسهل ابداً وقد يكون صعباً على الاولاد. من المألوف ان يقلق الولد وآخرين من افراد العائلة على سلامة هذا الحبيب البعيد. في المدى القريب هذه الاهتمامات قد تقود الى ارتفاع القلق عند الاولاد وسرعة الغضب ومشاكل السلوك. في هذه الظروف يتطلب اعضاء العائلة الموجودين في البيت دعم إضافي من افراد عائلتهم الممتدة واصحابهم.

بعض الاولاد قد يقلقون بشكل خصوصي لما يكونوا بعيدين عن البيت او مفصولين عن اهلهم او ولاية امرهم. هؤلاء الاولاد ربما يخبئون قلق الانفصال. بعض المؤشرات هي الشقاء المنظور عند غياب الاهل او الوصي، الخوف من الذهاب وحيداً الى مكان ما، الاصرار ان واحد من الاهل يبقى معهم عند النوم، الاستيقاظ في الليل للنوم مع الاهل، كوابيس عن الانفصال، الشكوى عن اوجاع جسدية (لتجنب المدرسة او الخروج من المنزل) ومتابعة واحد من الاهل اينما ذهب. مخاوف الانفصال قد تكون السبب الرئيسي لرفض الولد الذهاب الى المدرسة.

قلق الاولاد على سلامة الاهل، الاهتمام بالانفصال هي مألوفة وعادية. لكن اذا أصبح هذا القلق شديد ومتواصل او يتدخل بأعمال الاولاد اليومية، الاولاد قد ينتفعوا من نصيحة ومعالجة أخصائي. اذكر انه لكي تستطيع الاهتمام بولدك عليك الاهتمام بنفسك. اذا كنت تواجه مشاكل مع مشاعرك تكلم مع اقارب او اصحاب او اطلب نصيحة أخصائي بالصحة العقلية. ايضا تستطيع الاشتراك في مجموعة لدعم العائلة. يمكن للاولاد الاستفادة من الاحتكاك مع اولاد آخرين يمرون في ظروف مشابهة.

