



## «بأعين أخرى»

دليل إرشادي لأولياء أمور الأطفال والشباب  
الذين يعانون من ضغوط نفسية



für köln

# مواقع إلكترونية وروابط مفيدة

← /Caritas Köln: <https://www.caritas-koeln.de>



← لمن يمتلك تصريح إقامة في ألمانيا  
فرع الهجرة والاندماج:

[fim-beratung@caritas-koeln.de](mailto:fim-beratung@caritas-koeln.de)



← لللائحين القصر الغيرالمصحوبين والكبارالذين يمتلكون إقامة متسامحة او إذن  
إقامة مؤقت:

[fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de](mailto:fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de)



← في الحالات النفسية الحرجة

مركز العلاج النفسي لضحايا التعذيب والتشريد:  
[therapiezentrum@caritas-koeln.de](mailto:therapiezentrum@caritas-koeln.de)



← في حالة أزمة عائلية، إستشارة عائلية دولية:

[ifb-koeln@caritas-koeln.de](mailto:ifb-koeln@caritas-koeln.de)



← مركز استشارة للآباء والأمهات، للشباب والأطفال في Porz:

[eb-porz@caritas-koeln.de](mailto:eb-porz@caritas-koeln.de)



← إتحد صناديق التأمين Nordrhein : تجدون على هذه الصفحة معلومات حول

الأطباء/ الطبيبات والمعالجين / المعالجات النفسيين

<https://patienten.kvno.de/praxissuche>



← إدارة الصحة Köln :

<https://www.stadt-koeln.de/service/adressen/00112/index.html>



← المبادرة „جيران جدد“:

<https://aktion-neue-nachbarn.de/blog-detail/Gesundheitliche-Ver-sorgung-von-Gefluechteten>



← مركز العلاج النفسي لضحايا التعذيب والتشريد: أفكارل ”تهدئة النفس” وكيفية

التعامل مع الخوف والهموم والوحدة (بالعربية، الفرنسية، الفارسية، الألمانية):

[https://www.caritas-koeln.de/export/sites/ocv/.content/.galleries/downloads/Seelenberuhigung-in-Zeiten-vo-Corona\\_Deutsch.pdf](https://www.caritas-koeln.de/export/sites/ocv/.content/.galleries/downloads/Seelenberuhigung-in-Zeiten-vo-Corona_Deutsch.pdf)



# فهرس المحتويات

- 2..... مواقع إلكترونية وروابط مفيدة
- 3..... فهرس المحتويات
- 4..... بليوغرافيا
- 5..... مقدمة
- 6..... التحرير
- 7..... الصدمة النفسية والإضطراب ما بعد الصدمة
- 8..... تشخيص الإضطراب ما بعد الصدمة النفسية
- 9..... أعراض الإضطراب ما بعد الصدمة النفسية
- 10..... 1. كوابيس: عندما ينتهي الليل فجأة
- 13..... 2.. صعوبات في التعلّم: ردود فعل المدرسة
- 14..... 3. طفلنا يعود الى البيت : مواجهة الضغوطات اليومية
- 17..... 4. الواجبات أوّلا، ثم المتعة: قضاء الوقت مع العائلة
- 18..... 5. و الآن حان وقت النوم: روتينات مسائية مشتركة
- 20..... التربية النفسية
- 21..... علامات التوتر عند الأطفال في مراحل حياتية معينة
- 22..... الإعتناء بالنفس كوقاية

- Graf, J. (2013). Familienteam - das Miteinander stärken: Das Geheimnis glücklichen Zusammenlebens. Verlag Herder GmbH; 1. Edition.
- Krüger, A. (2008). Akute psychische Traumatisierung bei Kindern und Jugendlichen. Ein Manual zur ambulanten Versorgung. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Lueger-Schuster, B. & Pal-Handl, K. (2004). Wie Pippa wieder lachen lernte. Ein Elternratgeber für traumatisierte Kinder. Springer-Verlag / Wien.
- Thünker, J. (2011). Alpträume in der evidenzbasierten Psychotherapie: Evaluation eines standardisierten Alptraum-Therapieverfahrens.
- Zeltner, S. & Tschirren, B. (2018). Yusef und die Erinnerungsgeister: Kindern und Jugendlichen PTBS erklären. Köln: Kids in Balance Buch und Medien Verlag.

# «بأعين أخرى»

دليل إرشادي للاجئين أولياء أمور الأطفال والشباب الذين يعانون من ضغوط نفسية

أعزائي الآباء، عزيزاتي الأمهات!

لقد أجبرتم، أنتم وأطفالكم، على ترك الوطن. عشتم قبل وأثناء هروبكم من بلدكم ظروفًا سيئة موترة و تعرضتم لوقائع شكلت خطورة على حياتكم. وهنا في ألمانيا أيضاً واجهتم صعوبات كثيرة وجديدة، من بينها اختلاف اللغة والثقافة.

الأحداث التي حصلت قبل، أثناء وبعد فراركم أثرت عليكم وعلى أطفالكم وأدت إلى تغييركم. ربما يعاني أطفالكم من مشاكل النوم و تراودهم أحلام سيئة. هم في غالب الأحيان حزناء، متخوفون او يعانون من عدم التركيز. هذه الأمور كلها قد تسبب عندكم إحساساً بالعجز.

إنكم كأسرة تواجهون مهاماً وتحديات كثيرة من الممكن ان تؤدي الى إرهاق. هدف المرشد الموضوع بين أيديكم هو مساعدتكم في استرجاع الثقة بالنفس، هذا ما يجعلكم تنظرون الى أطفالكم «بأعين أخرى». وبذلك يتحسن فهمكم لهم و تستطيعون إعطاءهم الإحساس بالأمن الذي هم بأمس الحاجة إليه في حياتهم الجديدة.

**المهم بالنسبة لنا نوعيتكم بأمر يمكن لكم التأثير عليها، وتتمثل في العلاقة والتعامل مع أطفالكم والإهتمام والعناية بأنفسكم.**

يمكنكم قراءة هذا الدليل الإرشادي بأكمله او اختيار جزء منه قد يهتمكم لأنه يتعلق بالدعم الذي يحتاجه طفلكم. ربما يظهر لكم مباشرة ان كثير من النقاط المتناولة هنا تنطبق على أطفالكم ويمكنكم عندئذ الإستفادة من الأفكار المقترحة.

نتمنى لكم أن تكونوا قويين وعازمين وأن تكون لديكم الرغبة في فهم أحسن لما يحصل لكم ولأطفالكم نفسياً.

## التحرير

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.  
Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht  
Spiesergasse 12  
50670 Köln  
Telefon: 0221 160740

E-Mail: [therapiezentrum@caritas-koeln.de](mailto:therapiezentrum@caritas-koeln.de)  
[www.caritas-therapiezentrum.de](http://www.caritas-therapiezentrum.de)

Text: Marcus Böhmer, Hannah Plum: النص  
Gestaltung und Illustration: [www.mareilebusse.de](http://www.mareilebusse.de): تصميم و صور:

Gedruckt bei der Cariprint, Caritas Werarbeit: يف عبط  
100% على ورق معاد تدويره بنسبة %  
[info@caritas-werarbeit.de](mailto:info@caritas-werarbeit.de)

Der Ratgeber wurde finanziell gefördert vom:

**Diözesan-Caritasverband  
für das Erzbistum Köln e. V.**



Stand: Mai 2022: صدر في

## الصدمة النفسية والإضطراب ما بعد الصدمة (PTBS)

ما هي العواقب النفسية والجسدية الممكنة التي يخلفها التعرض لتجارب مؤذية جدا ومهددة للحياة؟

من الممكن أن يشعر الأشخاص الذين عانوا من العنف، من الحرب والإضطهاد وواجهوا الموت بتغيير واضح في تفكيرهم، في أحاسيسهم وفي تصرفهم. في بعض الأحوال تحدث الصدمة النفسية بعد هذه التجارب المنهكة.

الصدمة النفسية  
يمكن أن تتطور بعد  
حادثة يؤدي الي جرح  
نفسى عميق ويزعزع  
بشدة الشعور بالأمن  
والسلامة.

## تشخيص الإضطراب ما بعد الصدمة النفسية

يمكن أن تسبب أحداث شديدة القسوة ومهددة للحياة ردود فعل جسدية ونفسية. عندما تستمر ردود الفعل هذه على المدى الطويل ينشأ خلل نفسي و في أغلب الأحيان الإضطراب ما بعد الصدمة النفسية.

يتم تشخيص الإضطراب الناتج عن الصدمة النفسية طبقاً للمعايير التالية:

- ◀ الأشخاص المتضررون تعرضوا لحدث صادم.
  - ◀ تطاردم ذكريات سيئة؛ لا يستطيعون نسيانها.
  - ◀ هم يتجنبون كل ما يمكن ان يذكرهم بالحدث الصادم.
  - ◀ يظهرون علامات إثارة مفرطة وتوتر.
  - ◀ الأعراض تظهر غالباً في غضون ستة اشهر بعد الحادث الصادم.
- الأطفال الأصغر سنا يظهرون بض الأعراض المختلفة. فمنهم من يريد دائماً لعب نفس اللعبة ومنهم من يعيد تمثيل الحادث كما وقع في السابق، يتصرفون بعنف وعدوانية او يظهرون تخلفاً في نموهم.

# أعراض الإضطراب ما بعد الصدمة النفسية

## ذكريات لا يمكن التخلص منها

الأشخاص المصابون بصدمة نفسية لا يستطيعون نسيان الذكريات السيئة. فهي تتكرر باستمرار، تطراً فجأة ولا يتمكنون من السيطرة عليها. هذه الذكريات تخلف مشاعر قوية وتخوفاً كبيراً. الأشخاص المتضررون يحكون عن كوابيس يعيشون من خلالها حالة الرعب من جديد. من الممكن أيضاً أن تعود الذكريات في عزّ النهار وقد تسببها بعض المحفزات مثل صور، روائح وأصوات مرتبطة بالحادث الصادم وترافق هذه الذكريات ردود فعل جسدية شديدة كالتعرق، الإرتعاش او خفقان القلب.

## التجنّب

الأشخاص المصابون بصدمة نفسية يحاولون بقدر المستطاع تجنب أي شيء يذكرهم بالحوادث الصادمة. من الممكن أنهم ينزلون وينطون على أنفسهم أكثر، يشعرون بالوحدة ولا يتحدثون مع أحد عن صعوباتهم.

## عصبية زائدة وتوتر

تظهر عند ضحايا الصدمة النفسية أعراض تستمر لمدة طويلة وهي الإحساسية النفسية المفرطة والعصبية الزائدة. لديهم غالباً مشاكل في النوم، في بداية النوم و في الإستغراق بالنوم، يستيقظون عدّة مرات في الليل. يبدون عصبية قسوى و يغضبون لأتفه الأسباب، لا يستطيعون التركيز او هم متخوفون جدا. هم في حالة تأهب دائمة، يريدون من خلالها كشف الحالات التي تمثل خطراً بسرعة و بذلك منع حصول احداث مماثلة. مع مرور الوقت إنهم منهكون جسدياً و نفسياً.

لمعرفة أعراض أخرى انظر التربية النفسية، ص 20



# 1 عندما ينتهي الليل فجأة

ربما تعرفون الوضع الذي يلي وصفه: انتم تسمعون صوتاً يناديكم، ذلك الصوت يكون خافتاً في البداية ثم يعلو تدريجياً. تتساءلون «هل أنا في حلم أم في يقظة؟» ثم تدركون بأن طفلكم هو الذي يناديكم. تسرعون الى غرفة الأطفال و تجدون طفلكم جالسا في سريره. هو يبكي و في حالة اضطراب شديد. رأى حلما سيئا. انتم تعلمون أن الليلة ستكون طويلة و شاقة من جديد.

## كوابيس

الكابوس يؤدي غالباً الى إيقاظ طفلكم من النوم. في كثير من الأحيان يتذكر بدقة عن محتوى حلمه. ذلك يثير عنده خوفاً كبيراً و إحساسا بالسوء و بالحزن. غالبا ما يظهر في الحلم خوف الطفل على حياة أقربائه و أعزائه (Thünker, 2011)

## كيف يمكنكم دعم طفلكم

- ← تساعدونه في إرجاعه للواقع ، تفهمونه ان ذلك لم يكن سوى حلما. المهم في هذه اللحظة ان تكونوا موجودين بجانبه وتعطونه الإحساس بالأمن.
- ← لكي ينجح ذلك خذوا، انتم وطفلكم بعدكم، نفسا عميقا. لا يمكنكم مساعدة طفلكم اذا لم تهدؤوا انفسكم أولاً و قبل أي شيء.
- ← بعد ذلك يمكنكم التحدث معه عن ذكرى جميلة معينة مثلا او تحكون له قصة تدور حول صفات إيجابية مثل الشجاعة، العزيمة او القوة.





## 2 ردود فعل المدرسة

يقول المعلم، تقول المعلمة ان طفلكم في أكثر الأحيان غير قادر على التركيز و هو شارد الذهن، لديه صعوبات في التعلّم و يتشاجر مع رفاقه ورفيقاته في المدرسة. ربما ستقولون لنفسكم: " الحالة تتكرر من جديد، نحن لا نريد إنشاء مشاكل، لانريد جذب الإنتباه. لسنا بحاجة لمزيد من الضغوط. نريد لطفلنا حياة أفضل من حياتنا. لا نرغب إلا في العيش في طمأنينة". نحن غاضبون على طفلنا، غاضبون على أنفسنا و غاضبون على هؤلاء المعلمون/المعلّمات الذين لا يفهمون طفلنا.

### المشاعر القوية و صعوبات التعلم

المثل المذكور أعلاه يبيّن جيداً ان الأطفال، عند حضور نوبة توتر، يعيشون الحدث الصّادم الماضي من جديد. هذا، التكرار " يسبب مشاعر قوية جداً لدى الطفل و تجعله يتصرف في هذه الحالة تصرفاً غير مناسب للموقف. هو مثلاً غاضب جداً او يبدو وكأنه غائب و منطوي على نفسه. نحن المعالجون و المعالجات النفسيون و أطباء و طبيبات النفس نسّمّي ذلك Dissoziation، «إنفصال». يصعب التعلّم من جرّائه و تنشأ عند الطفل في كثير من الأحيان مشاعر سيئة.

### كيف يمكنكم دعم طفلكم

← من المهم ان تظهروا تفهمكم للوضع و تعبروا عن تقديركم لما تم إنجازه من طرفه حتى الآن. حاولوا تفادي العصب على طفلكم. لم يكن الغضب أبداً نوصحاً جيّداً.

← يجب ان يكون تعاوناً بينكم وبين المدرسة. لا تحكون عن طفلكم، بل احكوا معه. اولياء الأمور مهمّون والمعلّمون/المعلّمات مهمّون ايضاً.

← عندما يكون الطفل شارد الذهن:

- ◀ نادوه باسمه
- ◀ تلمسوا طفلكم
- ◀ اقيموا برامج واضحة، ثابتة وهادئة
- ◀ خططوا جيّدا و نظموا فترات إنتقالية ، من التعلّم الى اللعب مثلا ، من القراءة الى الأكل.

## 3 طفلنا يعود الى البيت

وتبدأ حينئذ المشاكل من جديد. طفلكم لا يعجبه الأكل، لا يريد أداء الواجبات المنزلية، بالإضافة الى أنه كالمعتاد يريد استعمال الهاتف النقال، الكمبيوتر و مشاهدة التلفاز. كل هذا يجعلكم تحت ضغط. ربما تفكرون في مشاغلكم الخاصة وتشعرون بان ليست لديكم القدرة لمواجهة كل هذه الأمور. انتم متوترون لأنكم لا تستطيعون إعطاء طفلكم في هذه اللحظة الدعم الملائم. أنتم تلمون أنفسكم وتشعرون بالخجل لانكم تعتبرون انكم فشلتم في دوركم كوالدين.

### النزاعات العائلية

التعايش بين الأشخاص يعني ان كل واحد منهم يأتي بمشاعره و احتياجاته الخاصة. ربما في الوقت بالذات الذي تحتاجون فيه الى استراحة، يريد اطفالكم الحكي عن كل الأشياء التي حدثت في المدرسة. ليس من السهل دائماً التبادل مع طفلكم. ربما يشعر طفلكم انكم مشغولون بأشياء أخرى. ربما سيغضب او يعزل ويحس انكم لا تفهمونه. انتم تغضبون و تشعرون باستياء. وينشا عندئذ دوران في حلقة مفرغة يسبب لكم إرهاقا.

عندما تتواجدون ، أنتم وأطفالكم، في هذه الحالة ،متوترون،عصبيون، غاضبون، كلكم تحتاجون اولاً و قبل كل شيء لوقت للتهديّة.

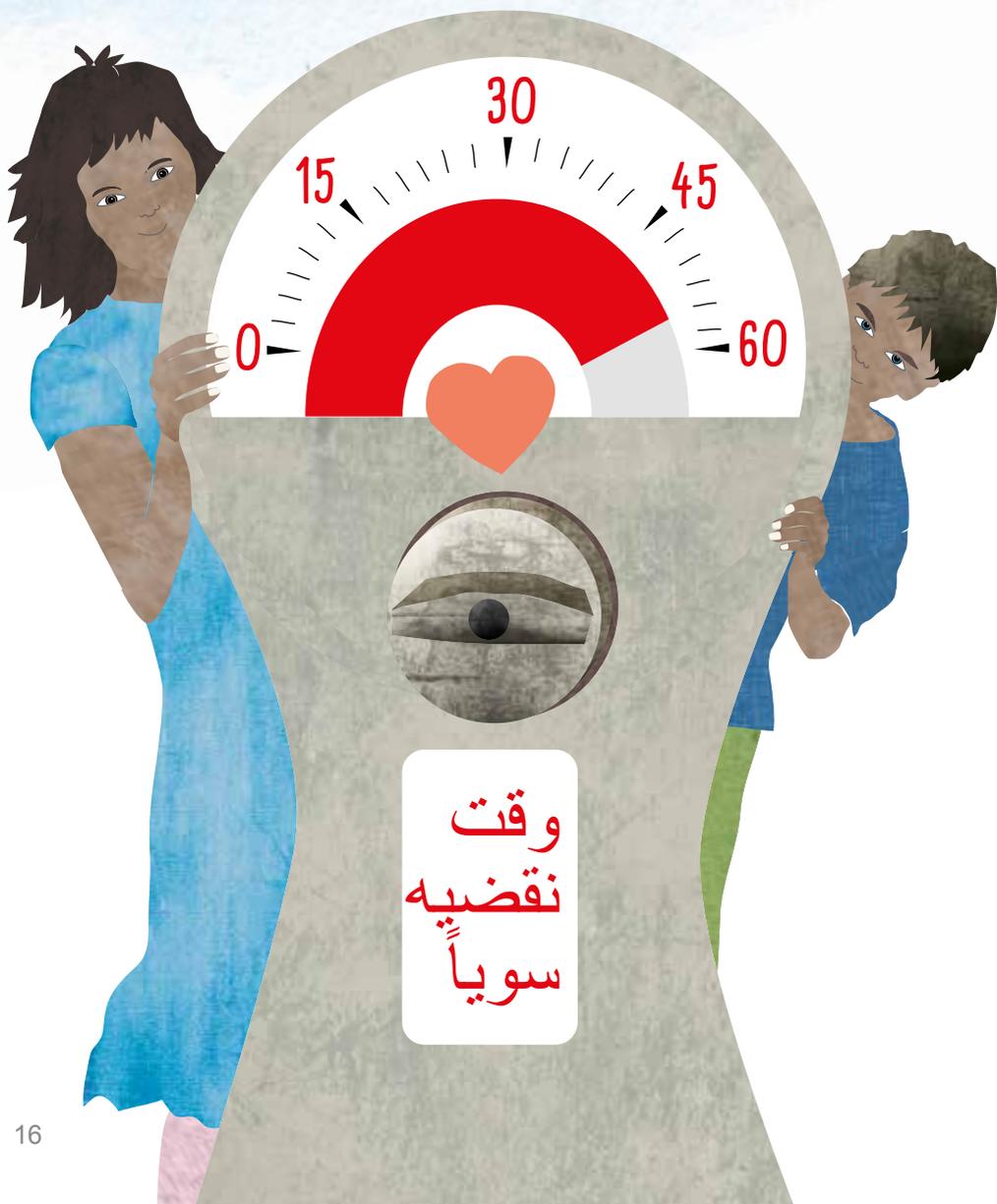
الأسرة هي المكان الذي تتعلّمون فيه، انتم و أطفالكم، كيف تولون الإهتمام اللازم لمشاعركم، أفكاركم و احتياجاتكم. مهمّتكم تكمن في توفير الأمن والثقة و وضع حدود و قواعد واضحة.

### كيف يمكنكم دعم طفلكم

- ← خذوا وقتكم، لمنفعتكم و منفعة طفلكم.
- ← تعلّموا كيف تطلبون المساعدة.
- ← إهتموا بتجارب إيجابية (هذا يغيّر النظر)
- ← في حالات توتر توقفوا قليلاً وخذوا استراحة.
- ← ارتخوا و استريحوا،( خذوا نفساً عميقاً ، عدّوا تنازلياً من 10، تحرّكوا، مارسوا انشطة بدنية)



ساعدوني!



وقت  
نقضيه  
سوياً

## 4 الواجبات أولاً، ثم المتعة

قد يبدو الأمر سهلاً، لكنّه في الحقيقة صعب بما يكفي. انت كأم وأنت كأب توا جهون في حياتكم اليومية مها ماً و متطلّبات كثيرة ومواعيد عديدة التي يجب عليكم الإستلزام بها. وربما تفكرون «يجب ان أطبخ وان أنظف واملأ تلك الإستمارة. كثرت الأشياء التي يجب القيام بها .. رأسكم مليئاً وتشعرون بالدوخة من كثرة الإلتزامات. لم يكن لكم وقتاً كافياً خاصاً بكم، والآن يجب أن تجدوا ايضاً وقتاً ايضافياً توفرونه لطفلكم. تتساءلون كيف يمكنكم ان تفعلوا كل هذا، هل لا يمكن للطفل أن ينشط لوحده ، هو كبير بما يكفي.

### قضاء الوقت مع طفلكم

يريد الأطفال إمضاء وقت مع الوالدين. لذلك من المهم ان تخصصوا لهم اوقاتاً معيّنة تعتنون فيها بهم. المهمّ هنا أن تكونوا حاضرين كلياً معهم، عاطفياً و عقلياً. لا تتصرفوا مع طفلكم وكأنكم تريدون إعطائه دروس، او انكم أعلم منه و تعرفون كل شئٍ افضل. (Graf, 2013)

الحياة العائلية اليومية كثيرا ما تحمل معها ضغوطاً وتوتراً. من الأشياء التي يمكن ان تساعد في مواجهتها تحديد مواعيد ثابتين في الأسبوع ، مخصصين لكم و لطفلكم فقط. هكذا تتوفر أوقات جميلة مشتركة ، تقوي الرابطة وتنشأ الثقة والقرب.

### كيف يمكنكم دعم طفلكم

← احكوا سوياً عن احلامكم، رغباتكم وأهدافكم

← اطبخوا واكلوا سوياً

← اقرؤوا و العبوا سوياً، بدون إلهاء خارجي

## 5 والآن حان وقت النوم

يصعب أحياناً على طفلكم الإستراحة. الإنطباعات والأحاسيس العديدة، الصعوبات في المدرسة وربما توتر ايضاً معكم او مع الإخوة والأخوات، هذا كله يَضغط على الطفل. يجب التعامل مع كل هذه الأمور والوصول الى الراحة والهدوء خصوصاً في الليل. عندما ينتشر الصمت و يخيم السكون تعود المشاعر والأفكار بشدة وطفلكم لا يريد النوم، لكنكم في حاجة ما سة الى وقت لكم و قسط من الراحة.

### النوم و الإستراحة

النوم و استمراره طول الليل يشجع التركيز في المدرسة و يسمح لطفلكم الإحساس اكثر و أكثر بالواقع، انه موجود «هنا والآن». من المهم اذا في المساء إنها ء النهار بشكل جيد، هكذا تساعدون طفلكم في الوصول الى وضع الإسترخاء والهدوء.

### كيف يمكنكم دعم طفلكم

- ← تنفسوا بشكل منتظم من خلال الأنف، خذوا شهيقاً وزفيراً
- ← التذكر سوياً عن أوقات جميلة إيجابية ، عن أشخاص طيبين
- ← التدليك
- ← جعل من غرفة الأطفال «مكان آمن» بتجهيزها مثلاً بصور جميلة تعلق على الحائط، بضوء دافئ
- ← إقامة و تنظيم روتينات مثل قراءة قصص، الحديث عن الأشياء الإيجابية التي حصلت في النهار



# التربية النفسية

يطلق مصطلح التربية النفسية على المعلومات حول العمليات النفسية وتجدون هنا معلومات حول التغيرات النفسية الممكنة لدى طفلكم نتيجة الحدث الصادم. غاية هذه المعلومات مساعدتكم في فهم أحسن لطفلكم و سلوكه. هكذا تتعلمون أنتم و أطفالكم التعامل مع علامات الإضطراب الناتج عن الصدمة النفسية.

## مخاوف

من جراء تجربة الخطر الذي تعرّض إليها الطفل يصبح ذهنه أكثر يقظة وردود الفعل عنده تبدي أكثر حساسية للأصوات والتحرّكات. من المحتمل ان يخاف الطفل من فقدان الأشخاص الذي يحبهم و يخش الفراق منهم. الأخصائيون يسمون ذلك ,,الخوف من الانفصال". طفلكم يخشى ان يحدث لكم شيئ سيئ.

## ذكريات لا يمكن التخلص منها

عندما يواجه الأشخاص أوضاعاً ساحقة، يتم تخزين هذه التجارب في ذاكرتهم بشكل صور، أصوات، احساس، ادواق وروائح مرتبطة بذلك الوقت. هذه الذكريات قد توتر كثيراً طفلكم فيما بعد.

## سلوك تجنب

إن طفلكم يحاول تجنب كل ما يذكره بالحدث الصادم مثل مواقف و مشاهد، أشخاص، أصوات، روائح ذكريات و أفكار. من الممكن أن يؤدي ذلك الى تركه لأنشطة كان يحب ممارستها في السابق. قد يبدو طفلكم عندئذ خامل غير فعال وهو بأفكاره غالباً في مكان آخر. هذا يمكن أن يحصل الآن أو في وقت لاحق.

## حزن

طفلكم قد واجه موت أو فقدان أقارب، اصدقاء أو أشخاص آخرين، زيادة لفقدان الوطن والمدرسة.. كل ذلك قد يسبب عنده شعوراً بالحزن والضيق وينعزل بنفسه نتيجة للذكريات المؤلمة.

## لوم النفس والشعور بالذنب

قد يحصل أيضاً أن يخجل طفلكم من أشياء قالها، فكر فيها، فعلها أم لم يفعلها. لذلك ولأنه قد فقد الكثير يشعر بان لا قيمة له وهو أقل ثقة بنفسه.

# علامات التوتر عند الأطفال في مراحل حياة معينة

عندما تلاحظون علامات الإضطراب الناتج عن الصدمة عند أطفالكم، لا تترددوا في طلب المساعدة. يمكنكم مثلا التحدث عن الموضوع مع طبيبة / طبيب أطفالكم أو مع طبيبتكم / طبيبكم الشخصي، مع المربيين / المرديات، أو الأخصائيين و الإجتماعيين في المدرسة او استشارة طبيب / طبيبة نفس للأطفال والمراهقين.

## 0-5 الأطفال الصغار

- ◀ صداع، آلام بالمعدة، تعب
- ◀ إرتعاب
- ◀ من الصعب تهدئته
- ◀ يتصرّف وكأنّه أصغر في السن (التبول في الفراش، مص الإبهام، نوبات غضب)
- ◀ يصعب عليه الإنفصال من الوالدين
- ◀ قلة من اللعب

## 6-12 تلاميذ المدرسة الإبتدائية

- ◀ صداع، ألم بالمعدة، تعب
- ◀ يبدو متخوفا و يبكي في غالب الأحيان
- ◀ يقضي وقتا أكثر من السابق لوحده في البيت أو في المدرسة
- ◀ يدخل في نزاعات و يتشاجر في البيت وفي المدرسة
- ◀ لديه صعوبات في التركيز في المدرسة
- ◀ يكثر او يقلل من الأكل بصورة واضحة مقارنة بالماضي

## 13-18 الشباب

- ◀ صداع، ألم بالمعدة، تعب
- ◀ الوقت الذي يقضيه لوحده أكثر من الوقت الذي يقضيه مع العائلة أو مع الأصدقاء
- ◀ لا يتبع القواعد
- ◀ يتناول المخدرات و / او الكحول
- ◀ يهرب من المنزل

# العناية بالنفس كوقاية

## لمذا يجب أن تعتنوا بأنفسكم؟

كُلُّ منا لديه قصته الشخصية. الحياة المشتركة تعني أحياناً أيضاً العيش والتعايش مع توترات و اضطرابات الآخرين. قد يصعب تحملها. لكل شخص هنا حدود و نقطة يصبح بعدها الأمر لا يطاق.

تحديداً لانكم أمهات وآباء جيّدون، مهتمون و متعاطفون ، تستعيبون أم ومشاعر طفلكم. لذلك اعتنوا بأنفسكم واحموا أنفسكم لكي تكونوا أكثر عوناً لطفلكم. قدروا و احترموا انفسكم !  
من المهم مراعاة إحتياجاتكم كوالدين و في نفس الوقت الإحتياجات الخاصة بكم كأفراد. الأطفال يتأثرون غالباً بتجارب الوالدين.

### نموذج برنامج للعناية بالنفس

- ← التواصل والتبادل مع الآخرين، ذلك قد يعطي قوة، امل وأفكاراً جديدة.
- ← القيام بالأشياء التي ساعدتكم في الماضي في تهدئة أنفسكم.
- ← كتابة دفتر يوميات أي تدوين اليوميات حول المشاعر، الأفكار والتعامل معها. ذلك يساعد في تنظيم و ترتيب أفكاركم. يمكنكم كتابة الأشياء الجيدة التي قمتم بها اليوم كأب / أم، قد يساعد ذلك في إلقاء نظرة إيجابية على النفس. ( Graf, 2013 )
- ← تمشية صغيرة، النشاط البدني أمر جيد عموماً.
- ← إعطاء وقت للزوجة / الزوج.

أنا أعنتي  
بنفسي  
جيداً



نحن هنا لأجلكم

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.  
**Caritas Therapiezentrum für Menschen  
nach Folter und Flucht**

Spiesergasse 12  
50670 Köln

Telefon: 0221 160740

E-Mail: [therapiezentrum@caritas-koeln.de](mailto:therapiezentrum@caritas-koeln.de)

[WWW.CARITAS-THERAPIEZENTRUM.DE](http://WWW.CARITAS-THERAPIEZENTRUM.DE)

