

\* كراسة \*  
الحصانة  
الخاصة بي

# المساحة التفسيية الداخلية

كتب بواسطة:  
تريفي رايتز , نعومي باوم  
توضيح: إستي روسكين

اكتب أو ارسم! من سن 5-10



تتلمي هذه الكراسة ل:



أنشئت مؤسسة تمار على يد مختصين مهنيين بهدف توفير خدمات نفسية، اجتماعية وتربوية ملائمة لكافة الأجيال في الوسط البدوي بشكل خاص والمجتمع العربي بشكل عام. بهدف تحسين وتعزيز الحصانة الفردية والترابط المجتمعي. مؤسسة تمار مختصة في تقديم خدمات علاجية، تربوية مهنية التي تساعد آلاف الاطفال، المراهقين، الشباب، وكبار السن. بالإضافة الى ذلك فإن مؤسسة "تمار" تقدم تدريب مهني للمختصين بشكل فردي وجماعي وإدارة مشاريع .



لأكثر من 50 عامًا، قدمت "أهيل" خدمات في مجال الصحة الاجتماعية والعقلية والنفسية، وعالجت آلاف الأشخاص من خلال مجموعة واسعة من البرامج، بما في ذلك خدمات الصحة العقلية وتوفير الإسكان والبرامج للأشخاص ذوي الإعاقات التطورية والنفسية، وخدمات كبار السن. يقدم المركز الوطني للخدمات التابع لعائلة "أهيل" خدمات للأزمات والخدمات للمجتمعات في جميع أنحاء البلاد. الفضاء الداخلي: كتيب الحصانة الخاص بي هو مشروع يوفر برامج بناء الحصانة للأطفال والمدارس في نيويورك، وفي جميع أنحاء الولايات المتحدة وحول العالم.



# المساعدة النفسية الداخلية

كراسة الحصانة الخاصة بي

كتب بواسطة: تزيبي رايتز , نعومي ل. باوم

الرسوم التوضيحية والتصميم بواسطة

إستي روسكين

نشر من قبل اوهيل

حقوق الطبع والنشر 2023

جميع الحقوق محفوظة لاهيل

## نبذة عن المؤلفين

تسيفي رايتز، LCSW هي مديرة خدمات طب الأطفال والخدمات في «أهيل». تسيفي هي مختصة في الصحة النفسية للأطفال، الطفولة المبكرة، والخدمات والكوارث، وقد قدمت المساعدة في العديد من الكوارث المحلية والوطنية. تؤمن أن المهارات الإجتماعية والعاطفية هي شرط أساسي للتعلم الفعال. شاركت في إنشاء My Covid-19 Resilience Workbook، والذي استخدمه 10000 طفل أثناء الوباء، وحصلت على لقب بطلة الصحة النفسية. خلال فترة الكورونا من قبل مكتب عمدة مدينة نيويورك للصحة النفسية المجتمعية. تستخدم هذه الموارد من أجل بناء القدرة على الحصانة لمجتمعات جديدة ضمن الخدمات الدوائية التي تقدمها عائلة «كيسنتباوم» للأطفال والتي أقامتها «أهيل» مؤخرًا. تكتب تسيفي مدونة "علم النفس اليوم، الوالد المرن" وغالبًا ما تكتب عن الموازنة بين العمل والحياة. وهي مؤلفة كتاب الحقائق وزجاجات الأطفال: دليل الأم العاملة لرعاية البيت اليهودي. يمكن الوصول إلى تسيفي على [OhelResilience@ohelfamily.org](mailto:OhelResilience@ohelfamily.org).

الدكتورة نعومي باوم هي مختصة في مجال الصدمات والحصانة النفسية. وتقدم الاستشارات لمنظمات في إسرائيل وفي جميع أنحاء العالم. تمتلك عيادة خاصة حيث تقابل المتعالجين شخصيًا وعبر الإنترنت. نعومي هي مؤلفة كتاب الحصانة الأصلي للأطفال صدر هذا الكتاب في عام 2008، وتمت ترجمته لاحقًا إلى الإنجليزية والعربية والفرنسية والإسبانية والنيبالية والأمهرية ويتم استخدامه في جميع أنحاء العالم. أقامت الدكتورة باوم مشروع التدخل في بناء الحصانة (BRI)، نموذج الحصانة قائم على أبحاث تم تطبيقها على نطاق واسع في إسرائيل والخارج. وهي مؤلفة مقالات مهنية حول بناء الحصانة والخدمات بالإضافة إلى العديد من الكتب. نعومي هي طالبة ومدرسة في تشي كونغ. تعيش مع زوجها وجدتها في إسرائيل. موقعها على الإنترنت هو : <http://www.naomibaum.com> شكرًا لفريق "أهيل" المهني الذي ساهم في إنشاء هذا المصنف: لورا باريت، وشيريل تشيرنوفسكي، وإيرينا دراكشيفا، ورازيل كياسون، وديفيد لبيتاج، وكارلي نامدر، وبراشا روب، وبيج تورنر.



# إلى الأهالي الكرام

كراسة الحصانة التي أمامك هي نتيجة للتعاون بين "مركز أوهيل ومؤسسة تمار"، صممت من أجل العمل مع أطفالكم حول موضوع تطوير الحصانة أثناء الأوضاع الصعبة والضاغطة . من أجل ذلك إختارنا التأكيد على التعامل الفعّال والصحي، بناء الحصانة وطرق فعالة من أجل أن تتمكن من التغلب على المشاعر الصعبة المتمثلة في العجز والضغط المستمر الذي هو نصيبنا في هذه الفترة. كلمة الحصانة لها معنيان في القاموس.

الأول : قوة.

الثاني هو الكز المدخر.

هذان التفسيران هما الموجهان لعملنا لتزويدك بكز من المعرفة والأدوات التي من شأنها أن تخدمك أنت وأطفالك.

الفكرة التي رافقتنا في إنشاء هذا الكراس هي أن نقدم لك أداة تركز على تطوير اللغة العاطفية وأدوات التكيف والحصانة الفردية والعائلية.

## كيفية استخدام الكراسة؟

الإستخدام هو فردي ، وكلما كان الأطفال أصغر سناً، كلما احتاجوا إلى مساعدة الأهل . يتوجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 7 سنوات العمل بشراكة مع والديهم ، بينما يقرأ الأهل كل صفحة ويشرحها.

أما الأطفال الأكبر سناً الذين يستطيعون القراءة بطلاقة سيتمكنون من العمل بشكل أكثر استقلالية، ولكن من المهم أن يستخدم الأهل الكراسة كمقدمة لمحادثة حول المشاعر والتكيف. عندما يعمل الأطفال بشكل مستقل في الكراس، حاول عمل مناقشة بعد كل صفحتين على الأقل، لتكون مطلع بشأن ما فهمه الأطفال، وما تعلموه، وما عبروا عنه في الصفحة. يُعتبر هذا الكتيب أداة رائعة لتطوير قنوات الإتصال بين الأهل والأطفال.

يسعدنا أن نقدم لكم الكراس خلال هذه الفترة، ونود أن نسمع تعليقاتكم حول تجربتكم .  
يمكنكم التواصل معنا عبر الأرقام: 086552344 او 0508918012

أطيب التحيات،

دكتورة نعومي باوم

زيفا رايتز، أوهيل

إبراهيم أبو جعفر، مؤسسة تمار

فريق

# مرحبًا بكم في الفضاء الداخلي

## رحلة إلى الحصانة

بواسطة هذه الكراسة  
تستطيع الذهاب في رحلة عبر  
المشاعر المختلفة الموجودة بداخلك  
هل أنت مستعد للإقلاع؟  
في الرحلة سوف تتعلم كيف  
تسير وسط مشاعرك العديدة

## ما هي الحصانة؟

الحصانة هي القدرة على التعافي والعودة إلى الأداء المعتاد، بعد حدوث شيء ما لم تكن نتيجته كما خططنا له تماماً. فكما تحمي البدلة الفضائية رائد الفضاء من الصخور ومن مخاطر أخرى، كذلك تحمي الحصانة الإنسان من مختلف التحديات.

# ما هي "المساحة الداخلية" أو "الفضاء الداخلي"؟

هذه هي الأفكار والمشاعر التي بداخلك

ستعلمك هذه الكراسة عن  
المشاعر والأفكار وكيفية التعرف  
عليها في داخلك وداخل جسدك

سوف تكتشف مشاعر  
كبيرة وصغيرة مثل النجوم  
في السماء

لدى رواد الفضاء صندوق أدوات خاص للتعامل مع  
جميع التحديات في الفضاء. ستتعلم في هذه الكراسة  
تجهيز نفسك بصندوق أدوات خاص حتى تتمكن من  
التعرف على مشاعرك ومعرفة كيفية التعامل معها  
وخاصة في الأوقات المعقدة

في هذه الكراسة يمكنك الكتابة  
أو الرسم أو الخريشة كما يطولك.  
يمكنك اختيار مشاركة ما قمت بها  
أو الاحتفاظ بها لنفسك

نتمنى لكم رحلة اكتشاف ذاتي في المساحة الداخلية والفضاء الخارجي.

# قليل عني

عمري:

صفي:

اسمي:

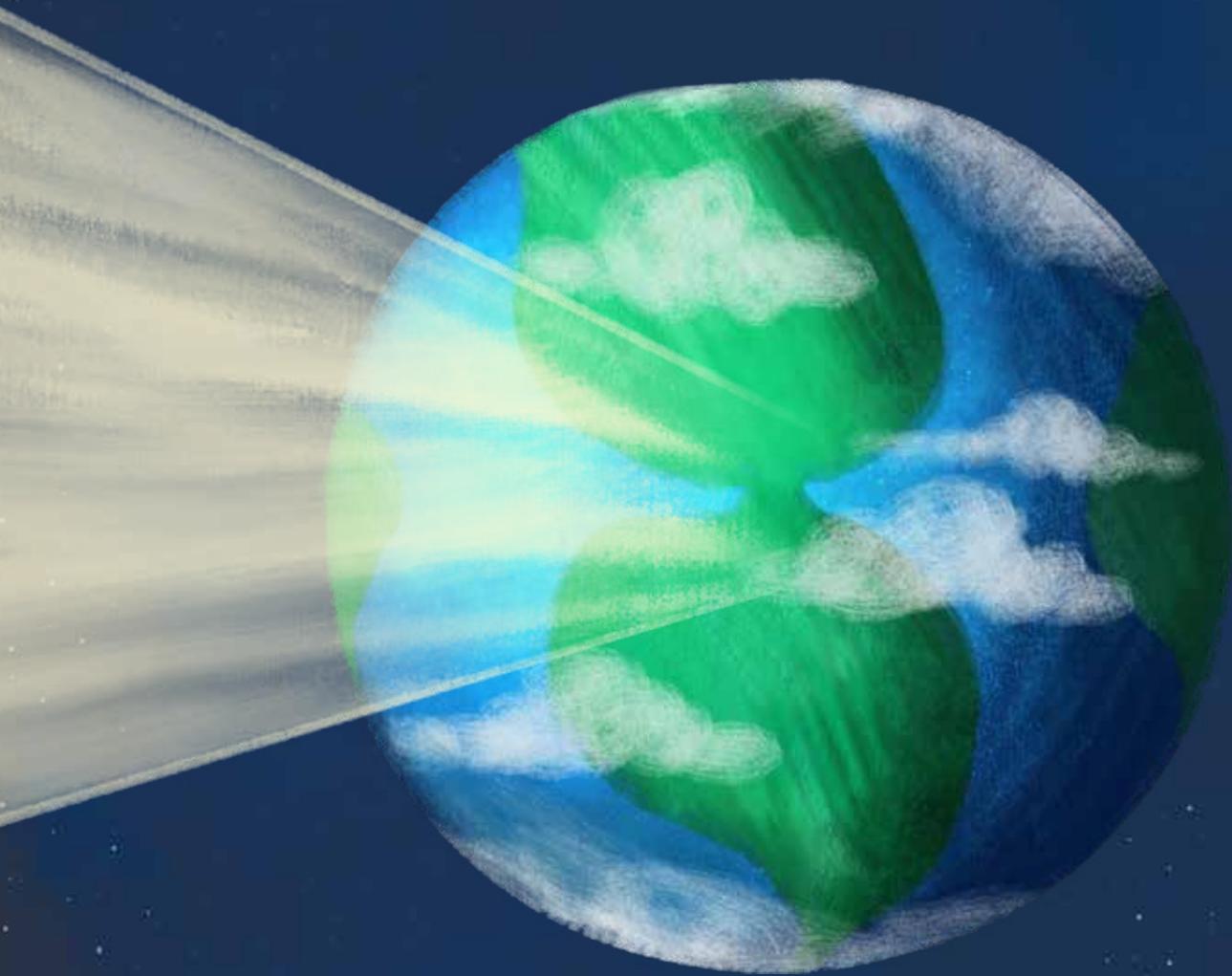
شيء مثير للاهتمام عني:

مدرستي:

# رسمه لنفسه



# يوتي



اكتب وضحاً أو ارسم بيتك



# عائلي

اكتب أو ارسم الأشخاص في عائلتك



# الأصدقاء والصدقات

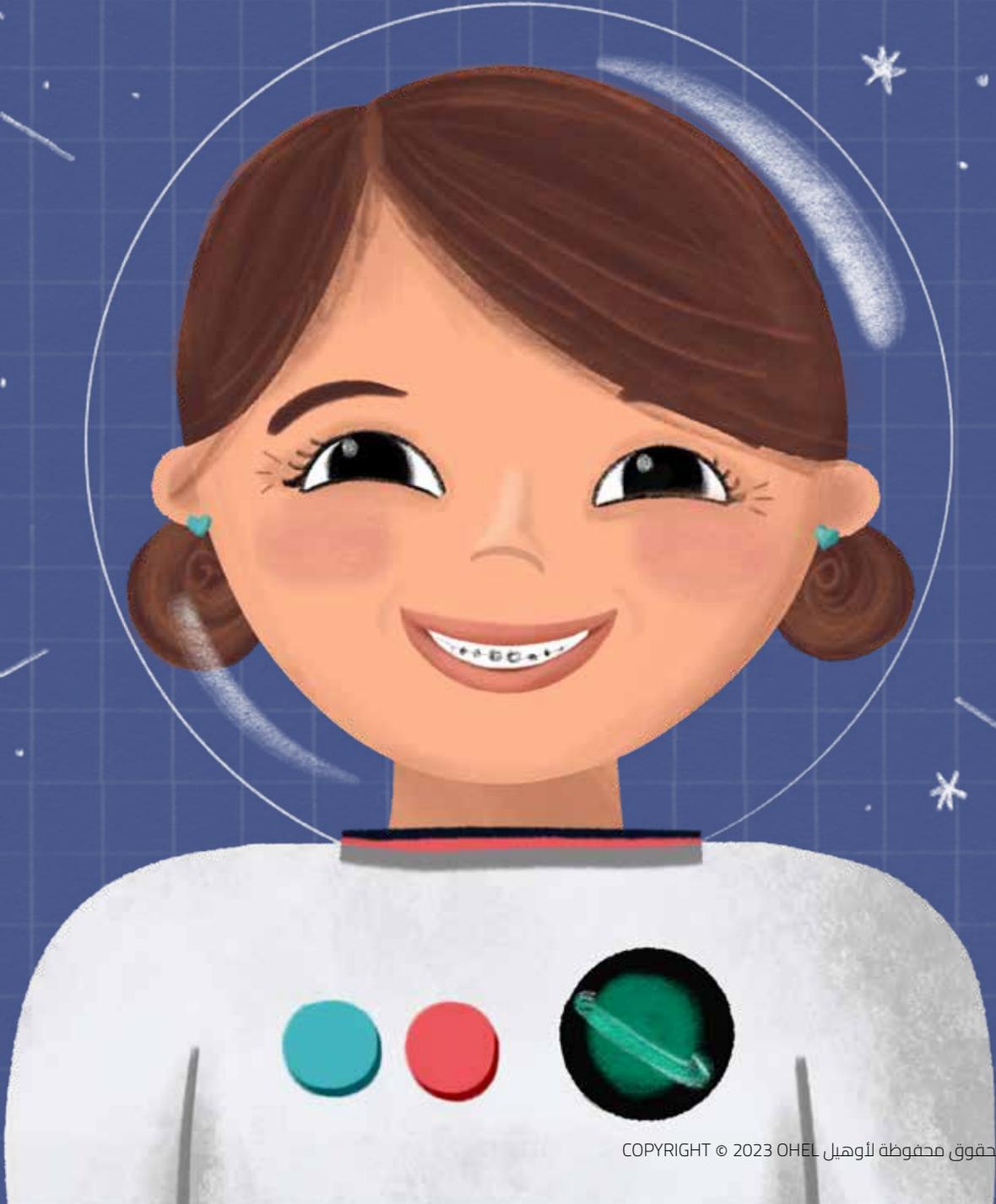
اكتب أو ارسم الأصدقاء والصدقات والأشخاص الآخرين الذين تحبهم



لا تنسى  
أن تحمل:  
فرشاة أسنان  
جوارب  
أدوات عمل  
صور



# ما الذي يجعلني مميزا؟



الأشياء التي أود أن  
أتحسن فيها:



أنا جيد في:



أنا أحب أن:



الناس لا يدركون أنني أستطيع عمل.....



# المشاعر التي نشعر بها

حزين



سعيد



غاضب



متحمس



قلق



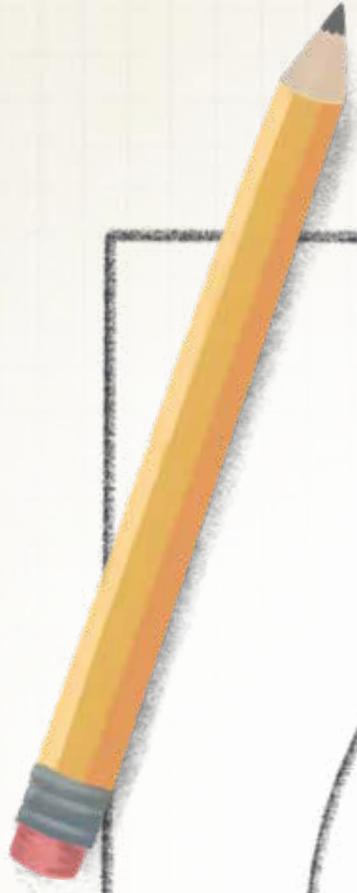
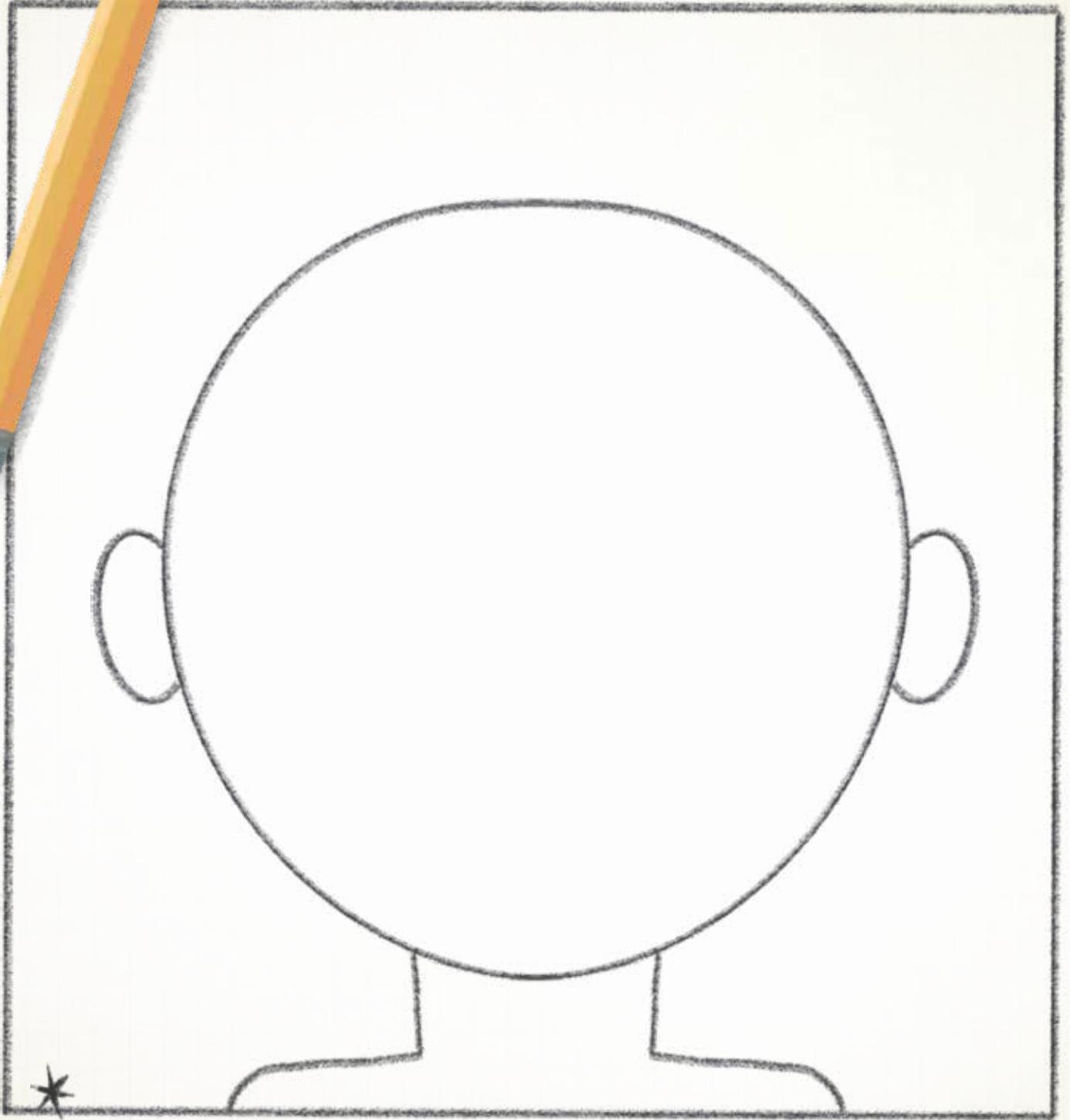
هادئ



محبط



ارسم مشاعرك في هذه اللحظة:



برأيك كيف يشعر كل طفل؟





# كل شخص لديه مشاعر قوية في بعض المواقف

في بعض  
الأحيان تكبر

المشاعر القوية  
تأتي وتذهب

وفي بعض  
الأحيان تصغر

من الجيد تمامًا تجربة  
المشاعر القوية.

# أين تكُون مشاعرنا؟

تتعرض مشاعرنا ليس فقط  
في وجوهنا، وإنما يشعر جسدنا  
بذلك أيضاً... دعنا نتعرف على تلك  
المشاعر المختلفة.



# السعادة

ما مقدار  
الفرح  
الذي شعرت به؟

كثير جداً

كثير

متوسط

قليل

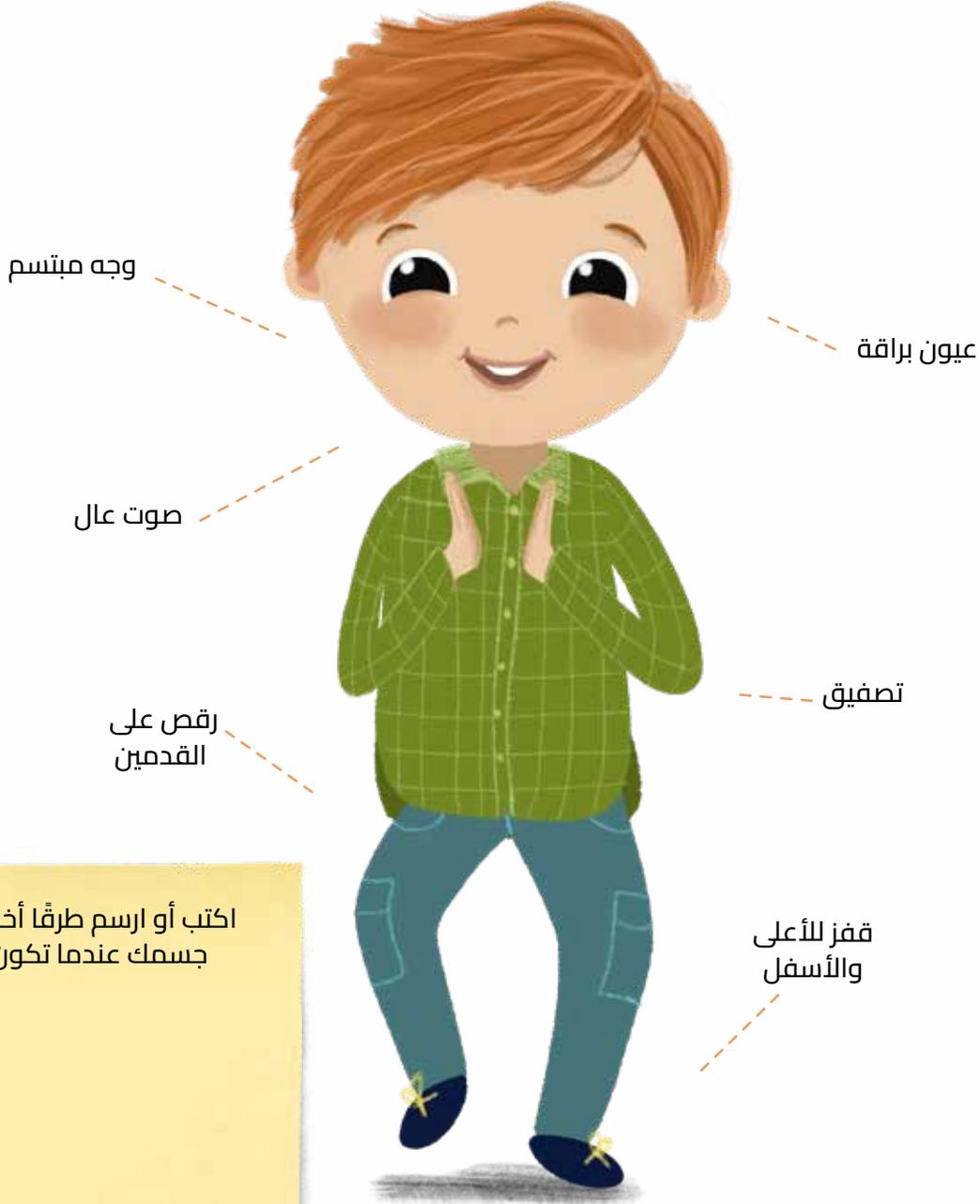
مطلقاً

ارسم أو أكتب عن حدث أو  
وقت شعرت فيه بالسعادة.

عندما نكون سعداء ، هذا ما نشعر به:

# هناك طرق مختلفة يعبر بها الجسد عن السعادة.

اختر الطرق التي تشعرك بالسعادة:



اكتب أو ارسم طرقًا أخرى يظهرها  
جسمك عندما تكون سعيدًا.

# الحزن

ما مدى  
الحزن  
الذي شعرت به؟

كثير جداً

كثير

متوسط

قليل

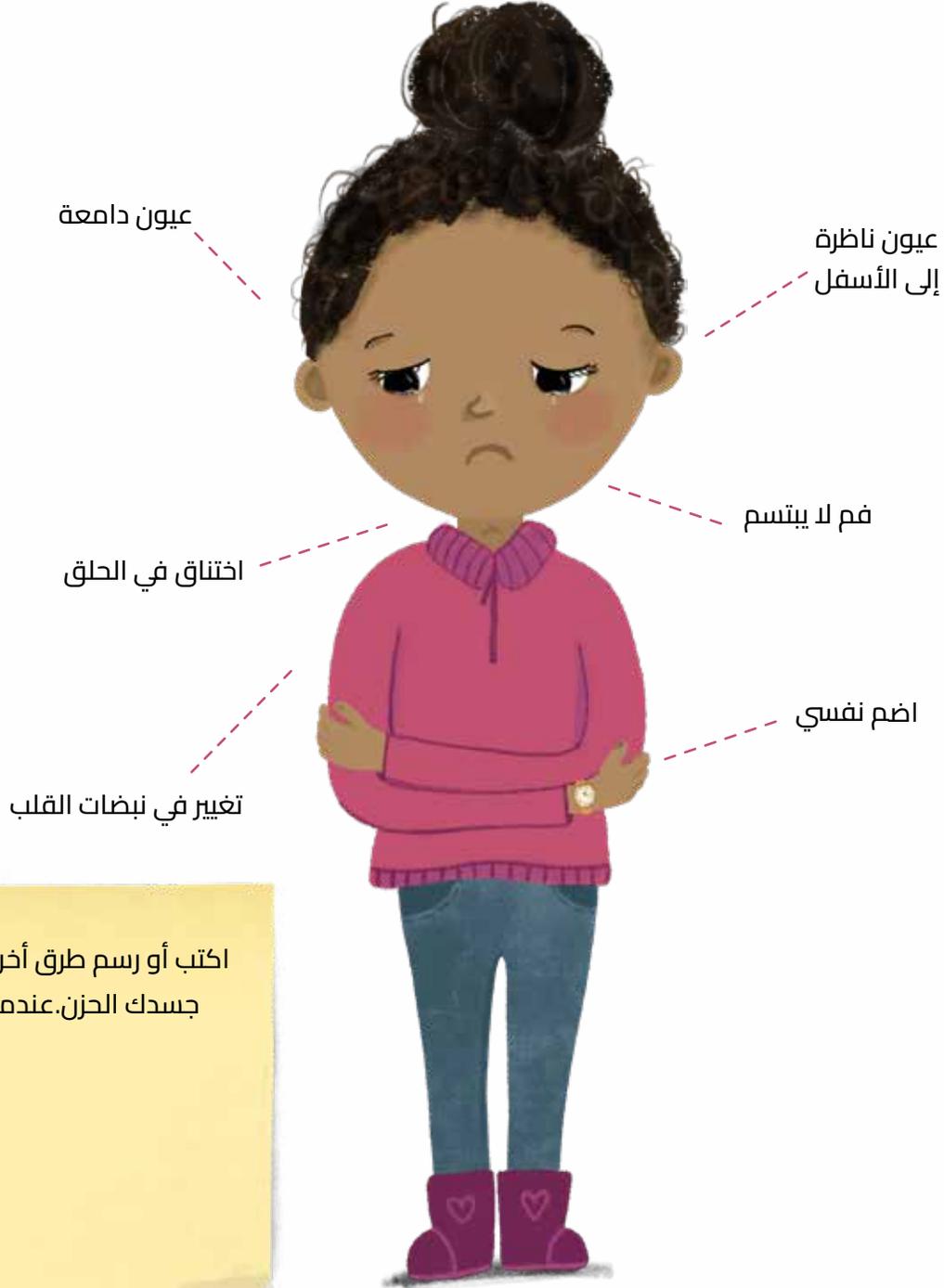
مطلقاً

اكتب عن حدث أو وقت  
شعرت فيه بالحزن.

عندما نشعر بالحزن، هذا ما نفكر فيه:

# هناك طرق مختلفة يعبرُ بها الجسد عن الحزن

اختر الطرق التي تشعرك بالحزن:



اكتب أو رسم طرق أخرى يعكس فيها  
جسدك الحزن. عندما تكون حزينا.

# الغضب



كثير جداً

كثير

متوسط

قليل

مطلقاً

اكتب عن موقف شعرت فيه بالغضب

عندما تشعر بالغضب، فإننا نفكّر بـ:

# هناك طرق مختلفة يعبرُ بها جسدك عن الغضب

حدد الطرق التي تدل على أنك تشعر بالغضب:

إحمرار الوجه

عينان  
مشدودتان

انكماش  
في الأنف

ارتفاع درجة  
حرارة الجسم

زيادة سرعة  
نبضات القلب

ضيق في  
الصدر

قبضة اليدين  
مشدودة

الركل بكثرة  
باستخدام الساقين

اكتب أو ارسم طرقًا أخرى يظهرها  
جسمك عندما تكون غاضبًا.

# القلق

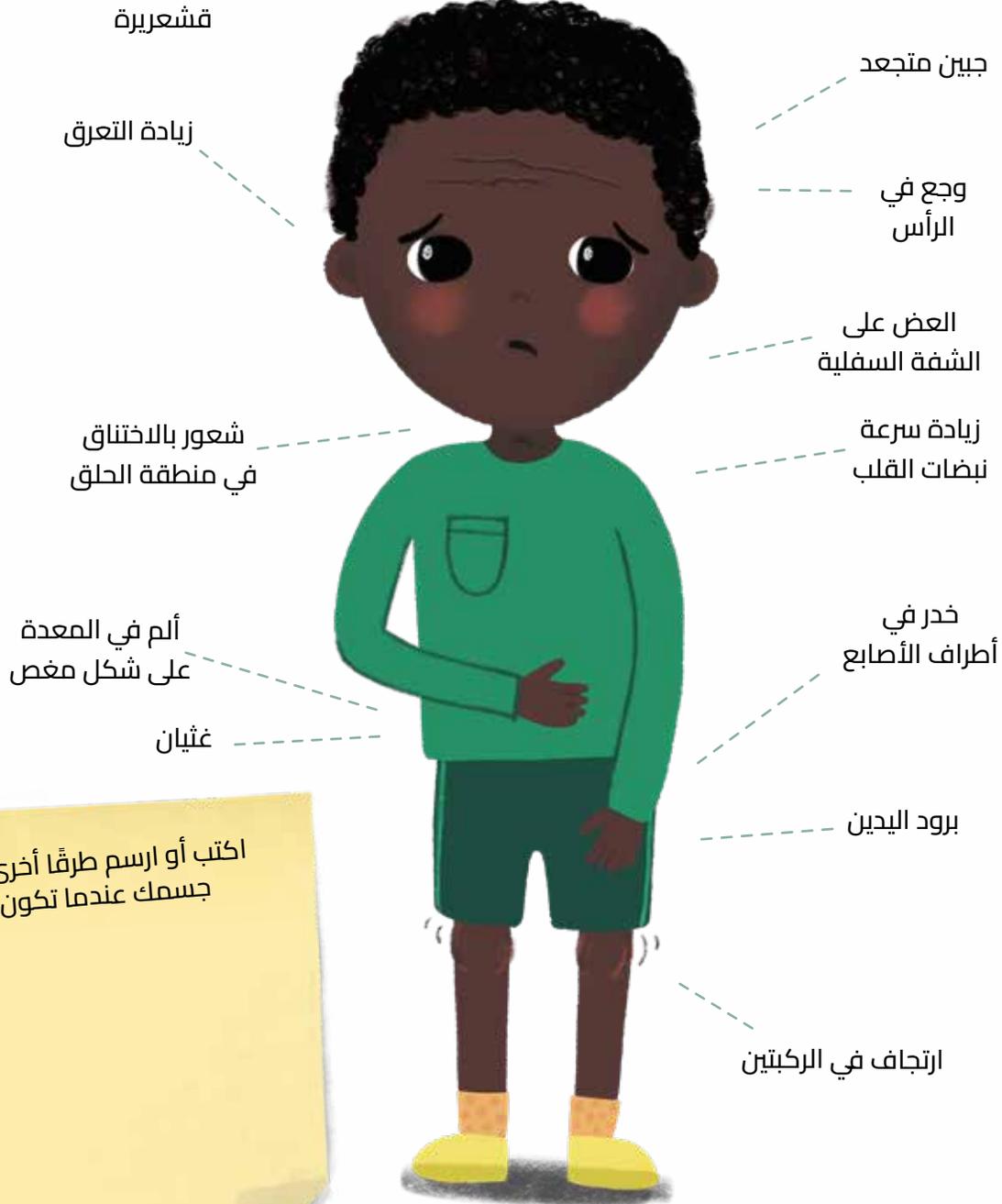


اكتب عن حدث أو وقت  
شعرت فيه بالقلق.

عندما نشعر بالقلق، بماذا تفكر؟

## يعبر الجسم عن القلق بطرق مختلفة.

من الطرق التي يتخذها جسدك عندما تشعر بالقلق:



اكتب أو ارسم طرقًا أخرى يظهرها جسمك عندما تكون قلقًا.

# الإحباط

إلى أي  
مدى كنت  
محببًا؟

كثير جدا

كثير

متوسط

قليل

فطلقاً

اكتب عن حدث أو موقف  
شعرت فيه بالإحباط.

عندما نشعر بالإحباط فإننا نفكّر بـ:

## هناك طرق متعددة يعبر فيها جسمك عند شعورك بالإحباط

من الطرق التي يتخذها جسدك عندما تشعر بالإحباط:



اكتب أو ارسم طرقًا أخرى يظهرها  
جسمك عندما تكون محبط

# الإثارة

ما مدى  
الإثارة  
التي شعرت بها؟

كثير جداً

كثير

متوسط

قليل

فقطاً

اكتب عن حدث أو موقف  
شعرت فيه بالإثارة.

عندما تشعر بالإثارة، فإننا نفكر بـ:

# هناك طرق مختلفة يشعر بها الجسم بالإثارة.

من الطرق التي يتخذها جسدك عندما تشعر بالإثارة:

ضيق في التنفس

الكلام بدون توقف

رفرفة في المعدة

اكتب أو ارسم طرقًا أخرى يظهرها  
جسدك عندما تكون متحمسًا.

وخز في الجلد

التحدث بصوت عالي

تسارع في نبضات القلب

الشعور بالطاقة الكبيرة

تململ الساقين  
(حركة زائدة)

# الهدوء

ما مدى  
الهدوء  
الذي شعرت بها؟

كثير جداً

كثير

متوسط

قليل

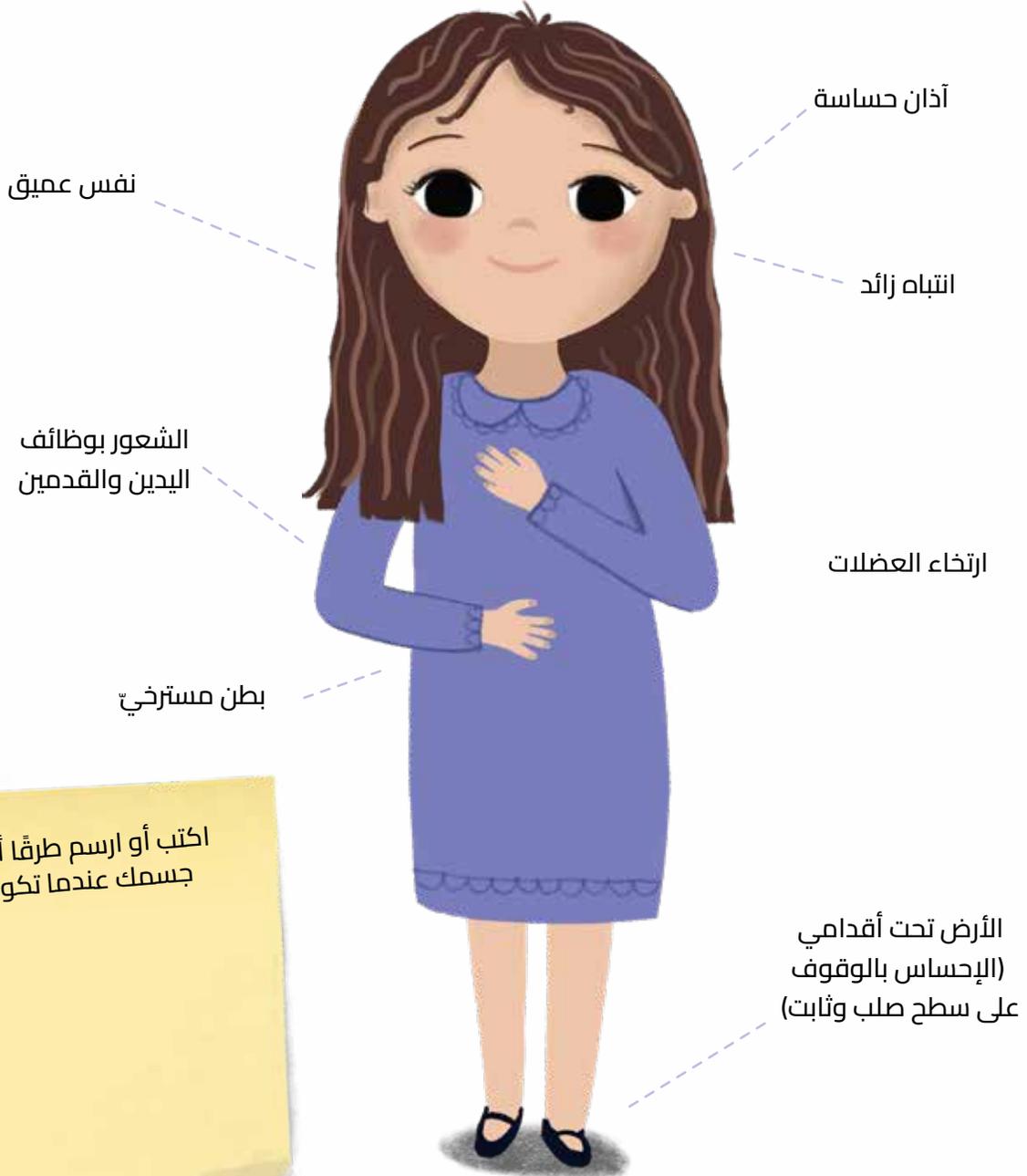
مطلقاً

اكتب عن حدث أو وقت  
شعرت فيه بالهدوء.

عندما نكون هادئين، هذا ما نفكر فيه:

## هناك طرق مختلفة يشعر بها الجسد بالهدوء.

من الطرق التي يتخذها جسدك عندما تشعر بالهدوء:



اكتب أو ارسم طرقًا أخرى يظهرها  
جسمك عندما تكون مسترخيًا.

# يمكن للفرد أن يشعر بأكثر من انفعال في نفس الوقت هذه مجموعة من المواقف

السفر أول مرة على متن طائرة



المرة الأولى التي تنام فيها مع الأصدقاء



الظهور على خشبة المسرح



النوم في غرفتي لوحدي



مشاركته الألعاب مع الأصدقاء



كيف تعتقد أنك  
ستشعر في مثل  
هذه المواقف؟

اكتب أو ارسم عن حالة شعرت فيها بأكثر من  
انفعال في نفس الوقت.

# هل يمكنك تحديد المشاعر؟

ارسم خطأ بين المشاعر وبين رد فعل الجسم.



المرح

الحزن

الغضب

القلق

الإحباط

الإثارة

الهدوء

إذا أردنا أن نشعر **بتحسن**، فهناك العيد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لمساعدة أنفسنا.

## المساحة النفسية الداخلية حزمة الطاقة

الحركة

الإبداع

الإتصال

استخدام الحواس  
اليقظة العقلية

العطاء

الترفيه

الحديث مع  
الذات

الهدوء

# الإبداع

التلوين



الخرشة على الورق

الكتابة



عجن الخبز



العزف على آلة موسيقية



الحرف اليدوية

ارسم أو اكتب الطرق التي ترغب في القيام بها.

ما الذي يمكن فعله أيضًا؟

# الإِتصال

التحدث إلى أبي أو أمي.



إرسال الرسائل القصيرة  
WhatsApp أو  
البريد الإلكتروني.

التحدث في الهاتف



اللعبة مع الاصدقاء



اكتب أو ارسم طرقًا للتواصل مع الآخرين.

ما الذي يمكن فعله أيضًا؟

# الترفيه



سماع الأغاني



ممارسة ألعاب الطاولة (مثل السلم والحية)



ممارسة ألعاب الفيديو



قراءة كتاب



ممارسة هواية مفضلة



مشاهدة التلفاز

اكتب أو ارسم طرقًا للترفيه عن نفسك.

ما الذي يمكن فعله أيضًا؟

# الحركة

الذهاب في رحلة



الرقص



لعب الكرة



الركض



ركوب الدراجات



شد الجسد  
(تمرين رياضي)



اكتب أو ارسم الطرق التي تنخرط فيها في الحركة.

ما الذي يمكن فعله أيضًا؟

# استخدام الحواس (اليقظة العقلية)

أحضن شيئًا ناعمًا



أسمع صوت المطر



أشرب شيئًا دافئًا



أعدُّ الألوان في غرفتي



أخذ حمامًا منعشًا

ألمس شيئًا باردًا



أتناول وجبة خفيفة مقرمشة

اكتب أو ارسم طرقًا تختبر بها حواسك.

ما الذي يمكن فعله أيضًا؟

# العطاء

مساعدة الوالدين



عمل خطاب أو بطاقة تهنئة



اللاعب مع الإخوة الصغار



منح هدية لصديق



زيارة أو اتصال هاتفي للمريض

رعاية الحيوانات الأليفة



اكتب أو ارسم الطرق التي تدعم بها الآخرين

ما الذي يمكن فعله أيضًا؟

# الحديث مع الذات

حتى هذا  
سيُفَر

هذا الأمر صعب  
لكني قوي

أنا بخير

أستطيع أن أطلب  
المساعدة

يرجى كتابة أو رسم الأشياء التي تحب أن تقولها لنفسك.

ما الذي يمكن فعله أيضًا؟

# الهدوء



أقرأ كتاب

أسقي النباتات

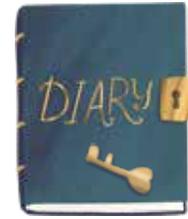


أنظر إلى ألبوم الصور

أجلس في مكان هادئ



أستمع إلى أصوات الطبيعة



أكتب في مذكراتي  
ويومياتي



أخذ نفسًا عميقًا

اكتب أو ارسم طرقًا تجد فيها الهدوء.

ما الذي يمكن فعله أيضًا؟

# الإمتنان

ارسم أو اكتب عن شخص أو مكان أو شيء أنت ممتن له.



اذكر شيئاً واحداً  
حدث اليوم وأنت  
ممتن له.



# مشاركة المشاعر

أرسم أو أكتب من يمكنك مشاركة مشاعرك معه:

بالبيت:

في أماكن أخرى:

في المدرسة



# كيف تشعر اليوم؟

يوم الثلاثاء

اليوم: .....



يوم الاثنين

اليوم: .....



يوم الأحد

اليوم: .....



يوم الجمعة

اليوم: .....



يوم الخميس

اليوم: .....



يوم الأربعاء

اليوم: .....



يوم السبت

اليوم: .....



# مساعدة الآخرين

هناك العديد من الطرق التي يمكنني من خلالها مساعدة الآخرين داخل الأسرة، والمدرسة والمجتمع.  
أرسم أو أكتب طرقًا يمكنك من خلالها المساعدة.



# أَتَطَّلِعُ قُدُّمًا





إحدى أمنياتي لنفسي هذا العام هي:

يمكنني تحقيق حلمي من خلال:



في عيد ميلادي القادم أنتظر: .....



مكان واحد أريد زيارته:



عندما أكبر، أمل أن:

# رحلة العودة

أثناء رحلتي في الحياة، قد أواجه بعض التحديات على طول الطريق، ولكنني غير قلق - فمع قوتي التي تكمن في صمودي النفسي سأتمكن من مواجهة التحديات، واستكشاف الكون مثل مستكشف الفضاء الحقيقي.

اذكر شيئين تعلمتهما من هذه الكراسة وتريد أن تأخذهما معك في الحياة.

اذكر شيئين تعلمتهما من هذه الكراسة وتريد أن تأخذهما معك في الحياة.	

أي من الأدوات التي تحدثنا عنها  
تعتقد أنك ستستخدمها أكثر من غيرها؟

الإبداع

الإتصال

الترفيه

الحركة

استخدام  
الحواس  
اليقظة  
العقلية

العطاء

الحديث مع  
الذات

الهدوء



ستأخذك هذه الكراسة في رحلة  
عبر المشاعر والانفعالات والأحاسيس.  
هل أنت مستعد للانطلاق في مهمة  
ستعلمك الحصانة، وتساعدك على أن تصبح  
مستكشفًا لفضائك الداخلي لتكون أكثر ثقةً  
بالمستقبل.



Children's Home and Family Services  
Copyright © 2023 Ohel Children's  
Home and Family Services

