

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

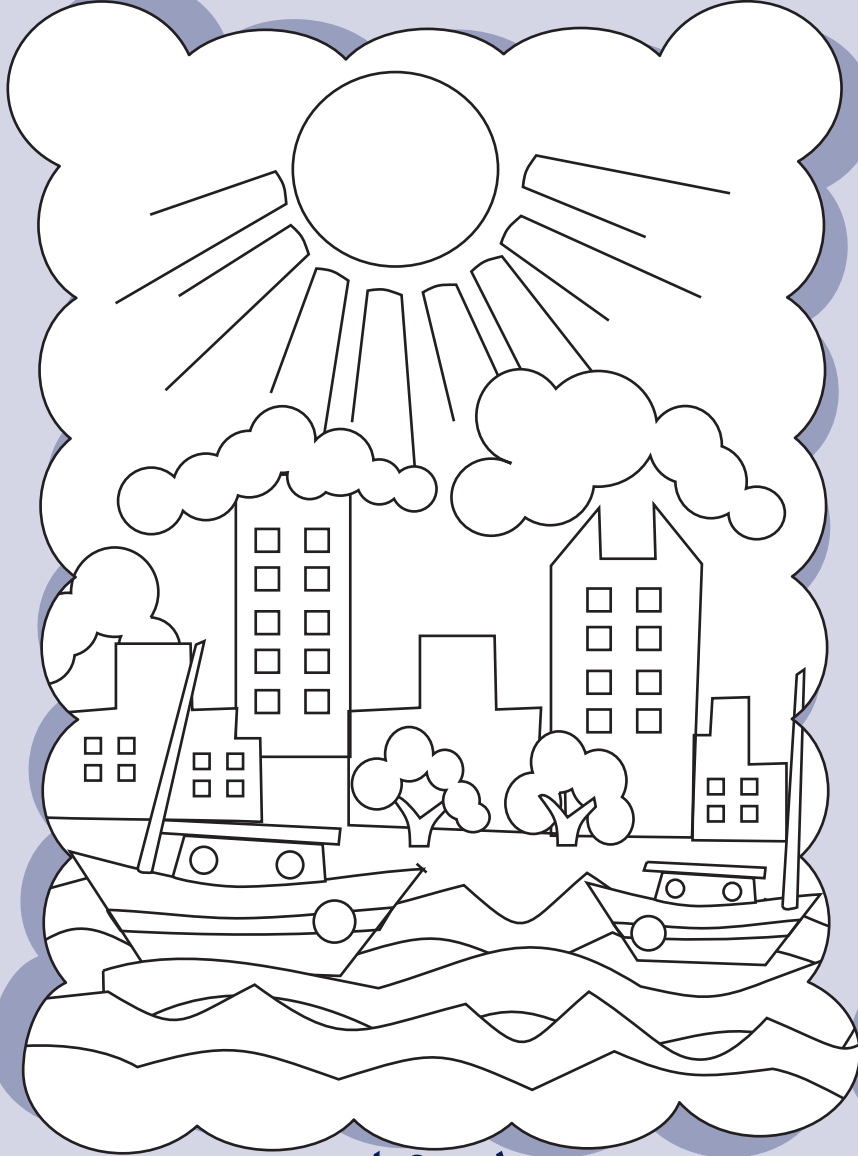
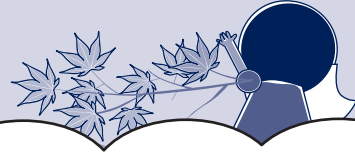
د. غلبرت كليمان. د. إدوارد أوكلان . د. هاريت ولف . يوسف العجارمة. جودي كليمان . جاسم حميد
محمد الرزي . فداء الاعرج . عبير جمعة . محمد العزايزة

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

فهرس الكتاب

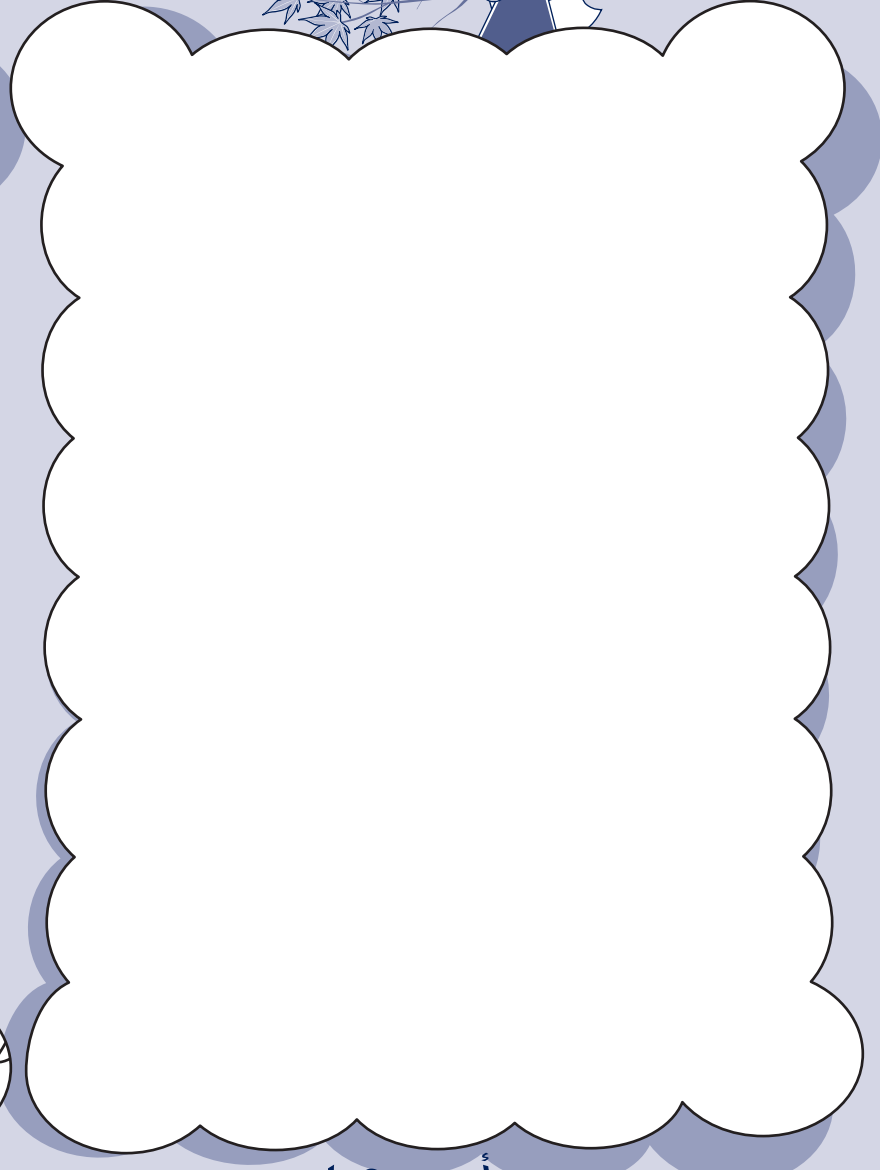
٤	١- مقدمة للأباء والبالغين
٦	٢- مقدمة للمراهقين والأطفال الأكبر سنأ الذين يعيشون في غزة
٧	عن استخدام الكتاب
٨	كيف تبدأ؟
٩	قصتي عن العيش في غزة
٢٢	فيم كنت أفكر
٣٤	عن أحلامي
٤٨	بعض الأحداث الصادمة التي أعرفها-
٥٣	أشياء أخرى عن المشاكل و القلق
٥٧	أناس كانوا أبطالاً
٥٩	البطل أنا
٦١	العنف و الحرب والمستقبل
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

تعليمه المزيد عن أفكاره ومشاعره حول العيش في منطقة حرب. وقد 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. وقائمة 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.

الهدف من هذا الكتاب هو مساعدة الأهالي و المعلمين و البالغين في غزة ليساعدوا أطفالهم على التكيف مع الفترة الطويلة من طفولتهم و مرافقتهم التي عاشوها تحت أخطار و ضغوطات مزمنة و متزايدة باستمرار. إذا كنت أحد البالغين و تطالع على هذا الكتاب فقد تكون فكرتك هي نفس فكرتنا: إنك تريد تخفيف المواقف الصاغطة 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 أمالهم 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 أحداثاً 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 تتسبب في تشريد و جرح و قتل العديد من المدنيين. و قدمت تنظيم العديد من الجنازات و من بينها جنازات أطفال و أحبائهم. 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

نقاط مفتاحية 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 يحب 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 الألام 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 التفحصية الخاصة بالصحة النفسية والموجودة في آخر الكتاب ، لتعرف مدى خطورة ردود فعل الطفل في الوقت الحالي.

- اقرأ هذا الكتاب بالكامل : كتاب الأنشطة 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 الأطفال لديهم أفراد من العائلة يساهمون في القتال ضد إسرائيل وقد يقلقون كثيراً على هؤلاء الأحياء.

بعض الأطفال الصغار لديهم آباء أو إخوة كبار لديهم مخاوف كبيرة متعلقة بالحرب قد تجعلهم أكثر صبراً، قد يحدث ذلك أحياناً عندما تصبح مشاعرهم غامرة لدرجة لا يمكن التعامل معها بدون مساعدة، وهذه المشاكل تؤثر على الأطفال، كذلك بعض الأطفال في غزة لديهم أفراد من العائلة يعانون من المرض الشديد أو تمت إصابتهم بإصابات بالغة نتيجة للحرب والعنف أو أن هؤلاء الأطفال يمرضون أو يصابون هم أنفسهم بإصابات 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 المسببة 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 تملكهم 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 والآلام 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 أنهم 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 والأخوال 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 لمساعدة 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.
- املاً 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 غزة.

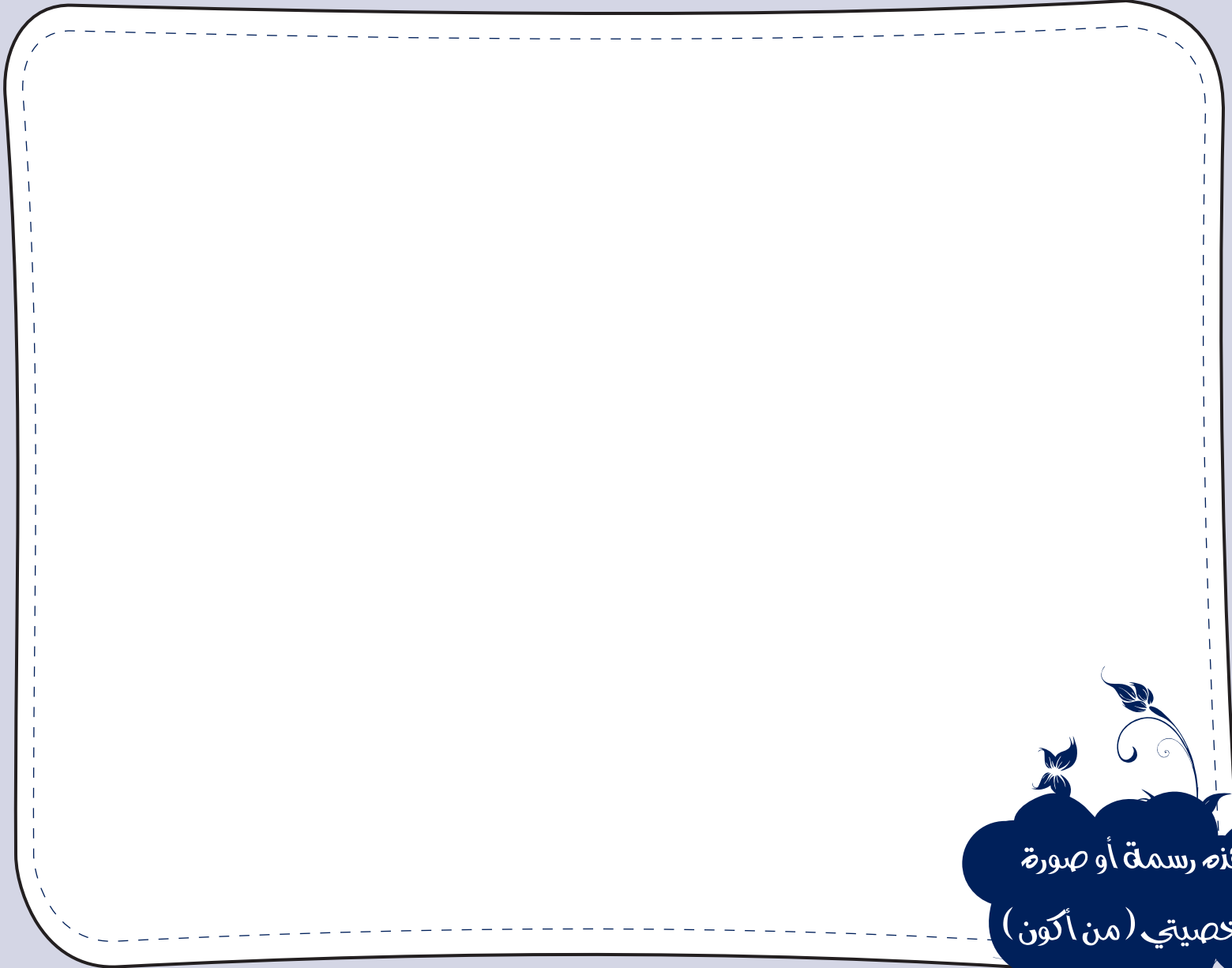


قصتي الشخصية عن العيش في غزة

العنوان الفرعي:

هذه صورة
أو رسمة لي

قد بدأت هذا الكتاب يوم: الموافق: / /



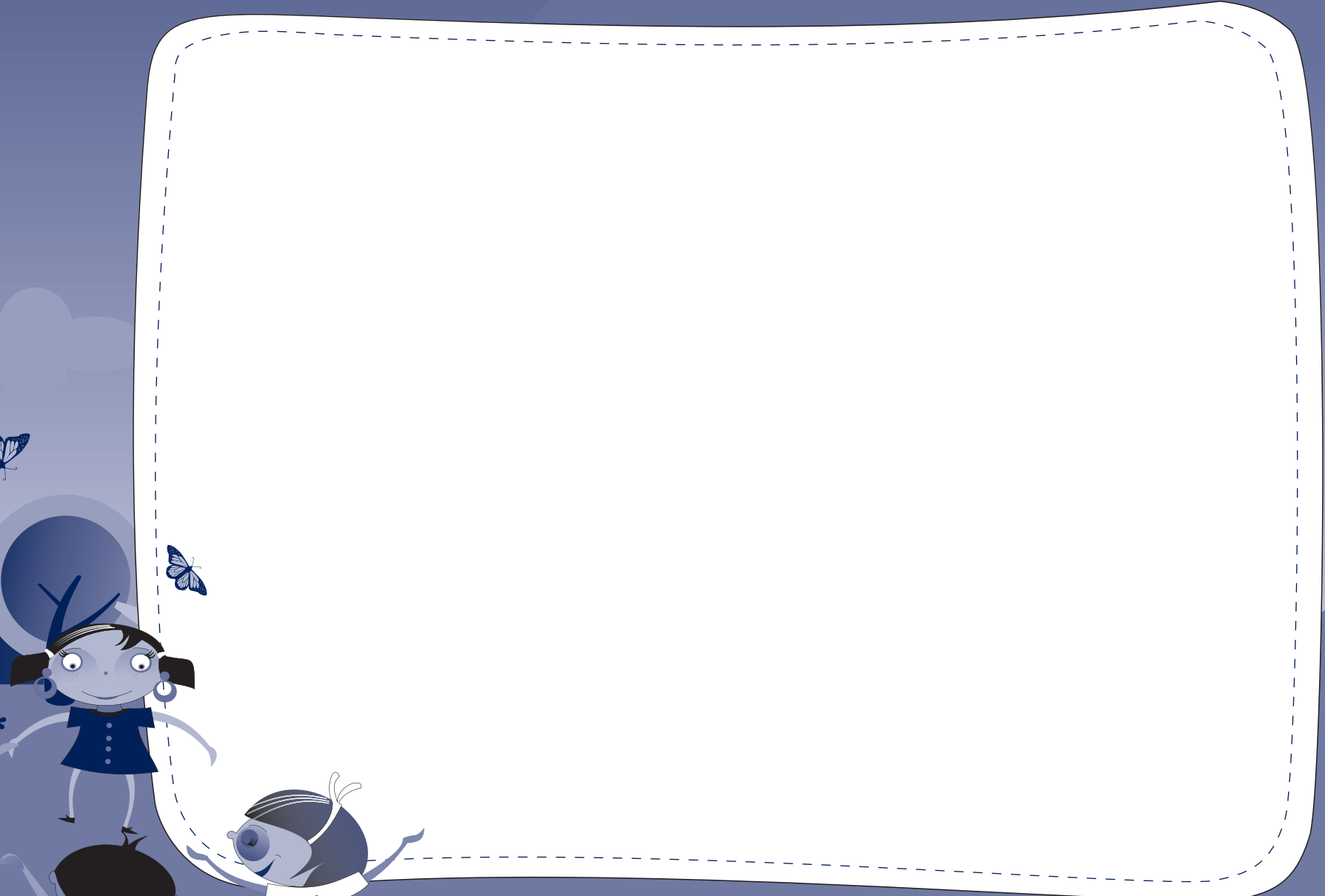
هذه رسمة أو صورة
لشخصيتي (من آكون)

من أنا؟

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



هنا أرسـم أو أـصق صـورة لعائـلتي وهـي تـفـعـل شـيئاً ما



هنا رسمى لصديقي / ولد

هنا رسمى لصديقي / بنت

هنا أرسه
أصدقائي

أصدقائي هم:

هذه رسوماتي لأصدقاء آخرين جيدين





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

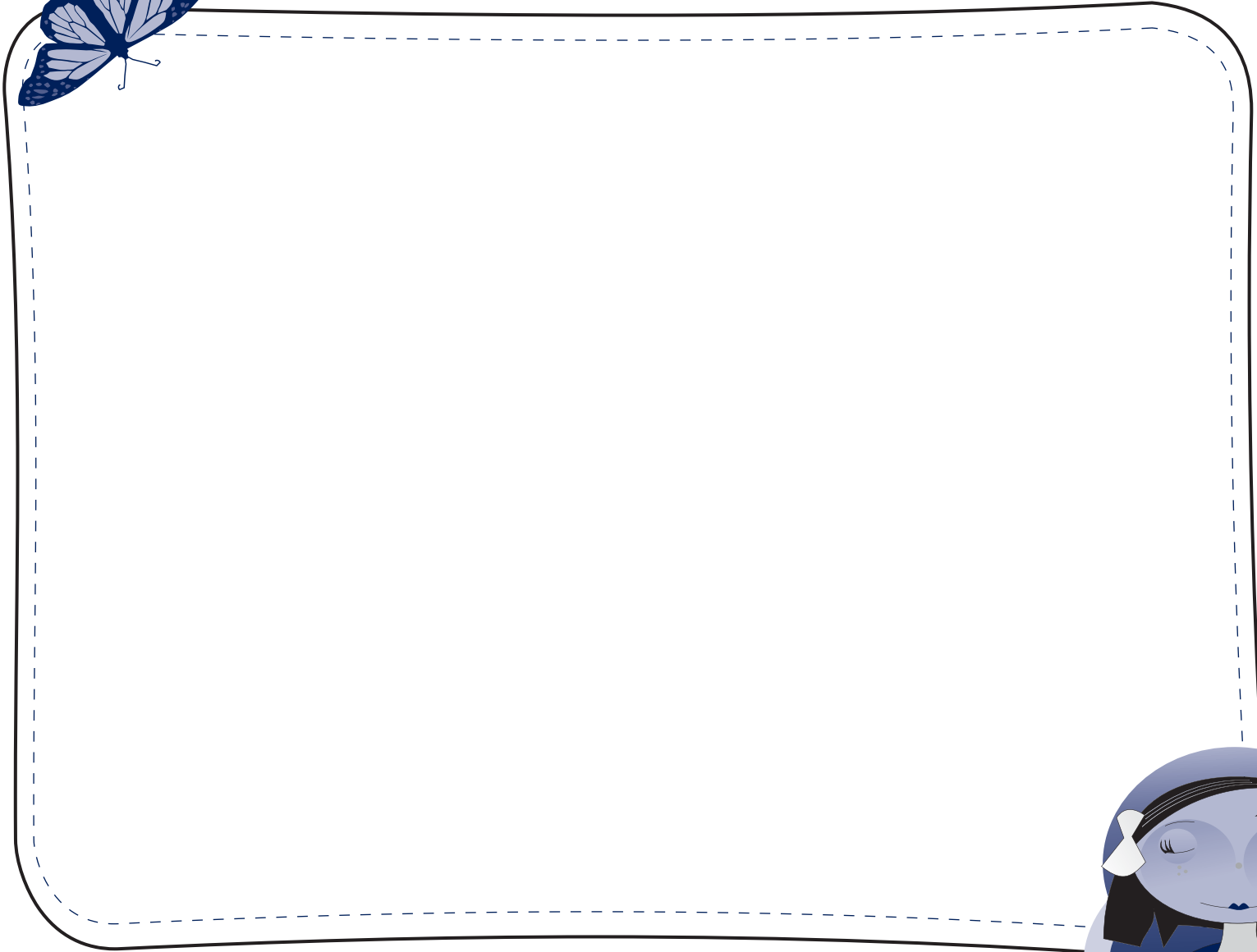
- ٢

- ٣

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



هنا أرسـم أو ألقـص صـورة أو مـجمـوعـة من الصـور لـي مـع أـحد جـبـني



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

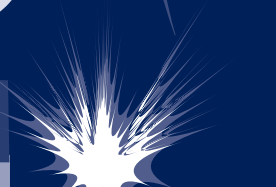
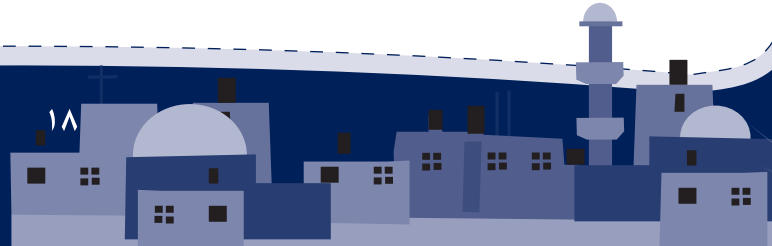
في شهر أكتوبر لعام ٢٠٠٠ بدأت انتفاضة الأقصى ومنذ ذلك الحين ونحن جميعاً نتعرض لسلسلة من أعنف الهجمات الإسرائيلية التي أصابت وقتلت العديد من المدنيين في غزة والضفة الغربية ، ولكن أعتى وأشرس هذه الهجمات بدأت في ديسمبر من عام ٢٠٠٨ عندما إنتهت الهدنة بين حماس وإسرائيل ، ومنذ ذلك الوقت أصابت الأحداث السيئة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

- هنا أكتب 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 هذا الحدث خصوصا بسبب

هنا أرسم عن هذا الحدث

أين كنت؟

خلال الهجوم كنت في

كنت مع



ماذا كنت أفعل؟

هنا ارسم أين كنت خلال ذلك الوقت من الهجوم:



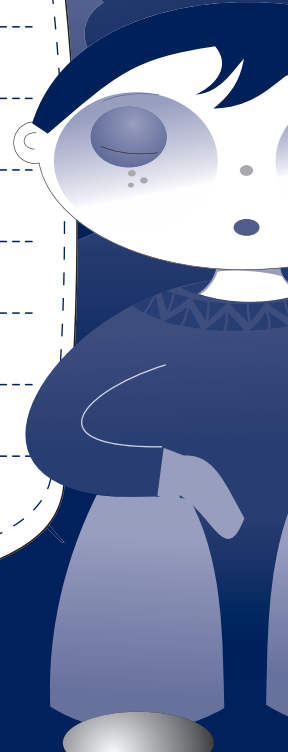
في ماذا كنت
أفكر؟

في البداية وعندما سمعت عن هذا الهجوم شعرت بـ

ولقد فكرت في:

خلال الهجوم رأيت العديد من الأحداث السيئة

رأيت:

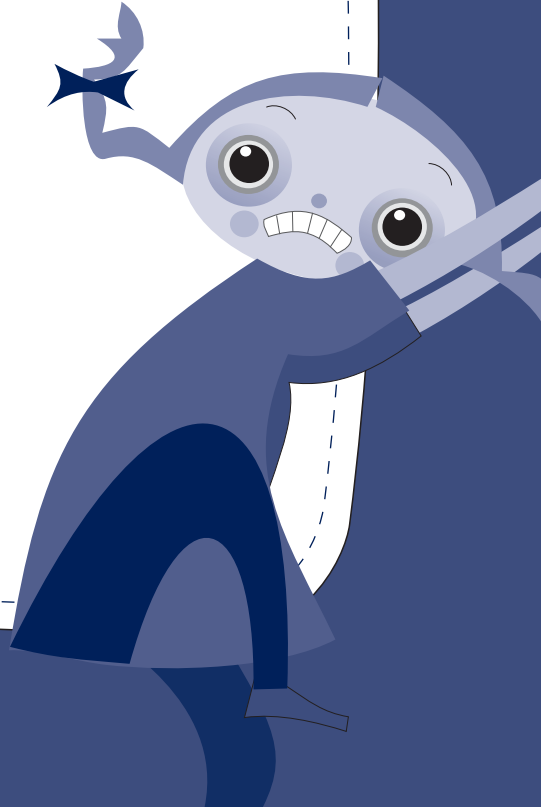
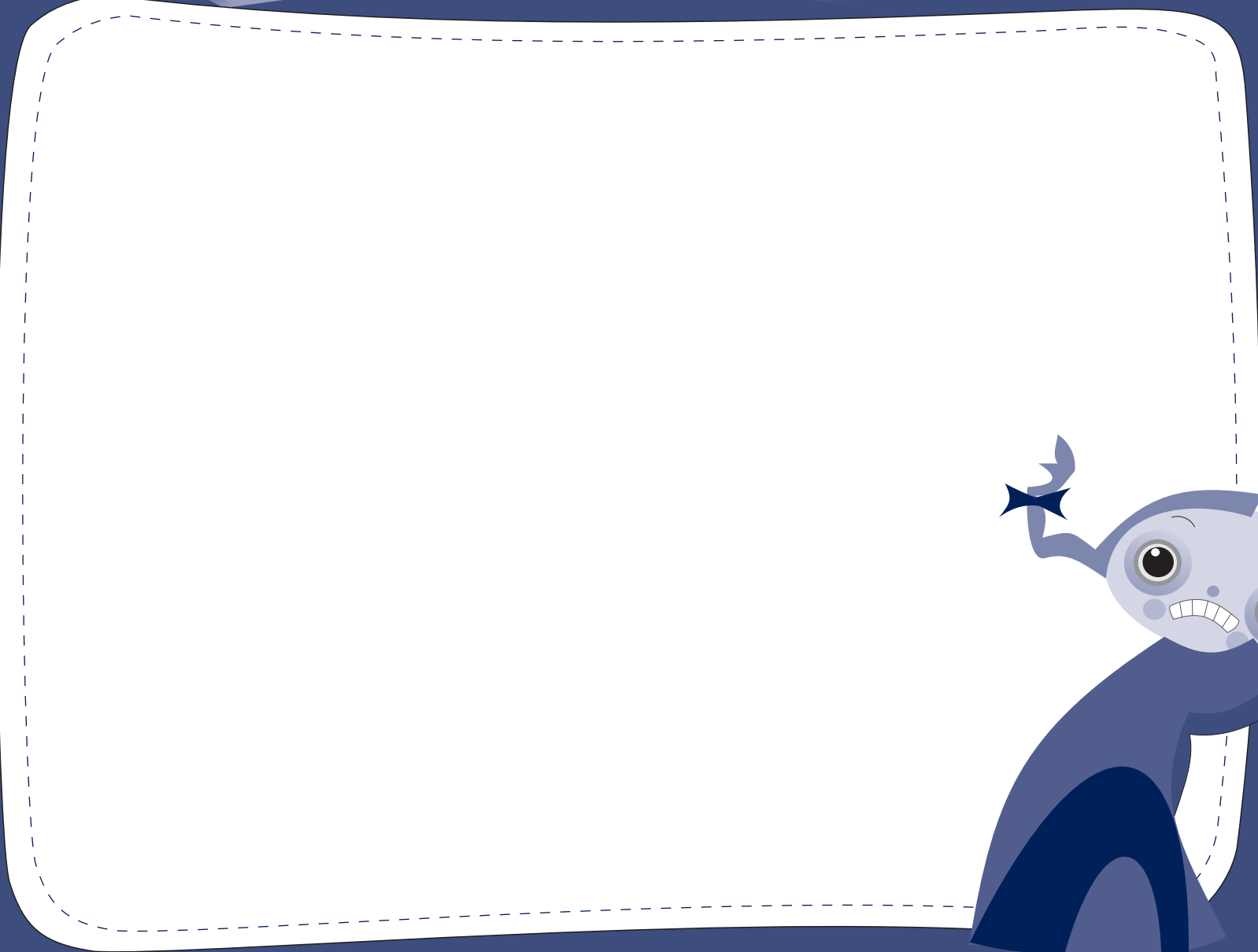




وبعد ان انتهى الهجوم رأيت:

ولقد شعرت بـ:

هنا رسي عن الشيء الذي كان يجيفني ويقلقي



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 أرتب أن تحصل
في نهاية هذه الحرب

الاشياء السيئة

.....

.....

.....

.....

.....

بعض الاشياء الجيدة والسيئة

التي سمعت عنها وحدث

فلال الحرب

الاشياء الجيدة

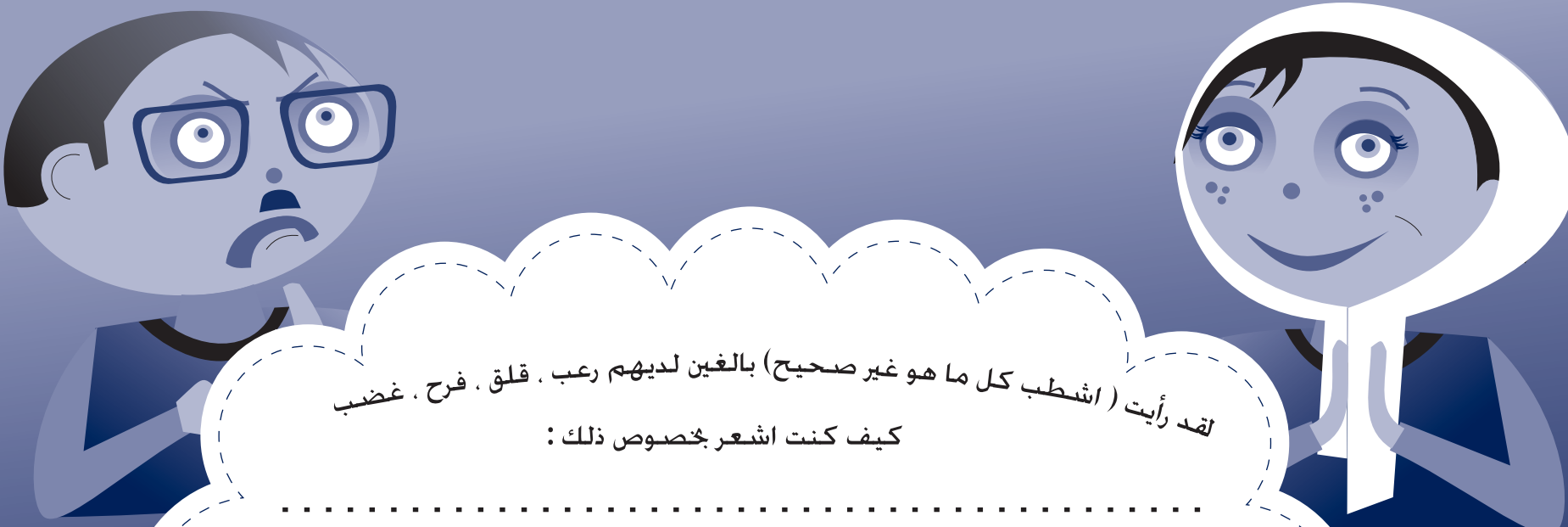
.....

.....

.....

.....

.....



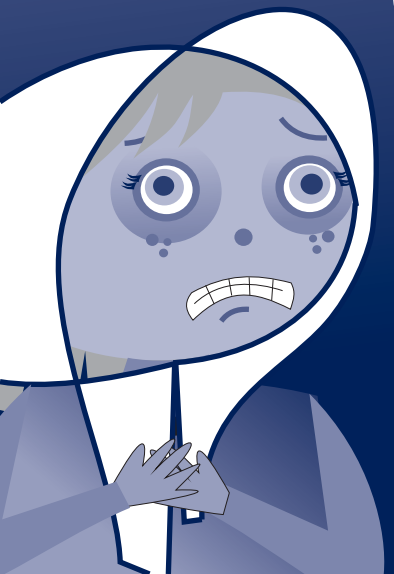
لقد رأيت (اشتهب كل ما هو غير صحيح) بالغين لديم رعب . قلق . فرح . غضب
كيف كنت اشعر بخصوص ذلك :

.....

.....

.....

.....





متشوق لمساعدة الآخرين



غضببان من نفسي



أسف على نفسي



مريض



مرتاج / صافي الذهن



غضببان من



حزين



مشمتت



وحيد



قلق على أهلى



سعيد



غضببان من إسرائيل



أريد أن تنتهى 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:

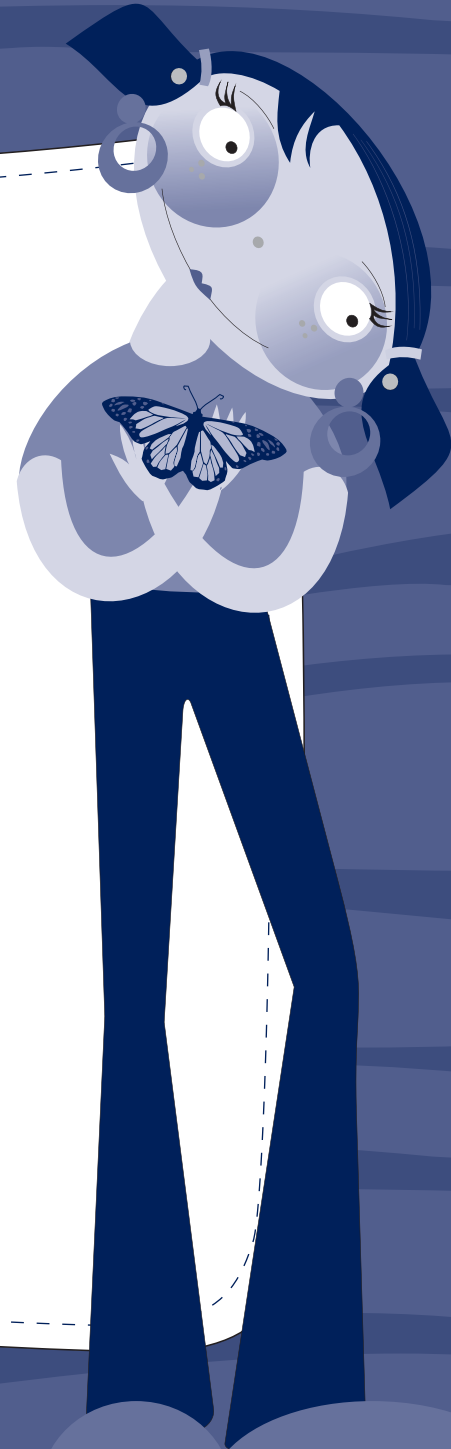
الطريقة التي تغيرت بها حياتي و حياة عائلتي كنتيجة للعدوان هي:

عندما أسمع صوت إطلاق الرصاص:

هنا أصف أين أعيش الآن:

هنا أرسم عائلتي ونفسي والمكان الذي أعيش فيه

هنا أرسم 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، يختضرون، ماتوا



ماتوا



يختضرون



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:

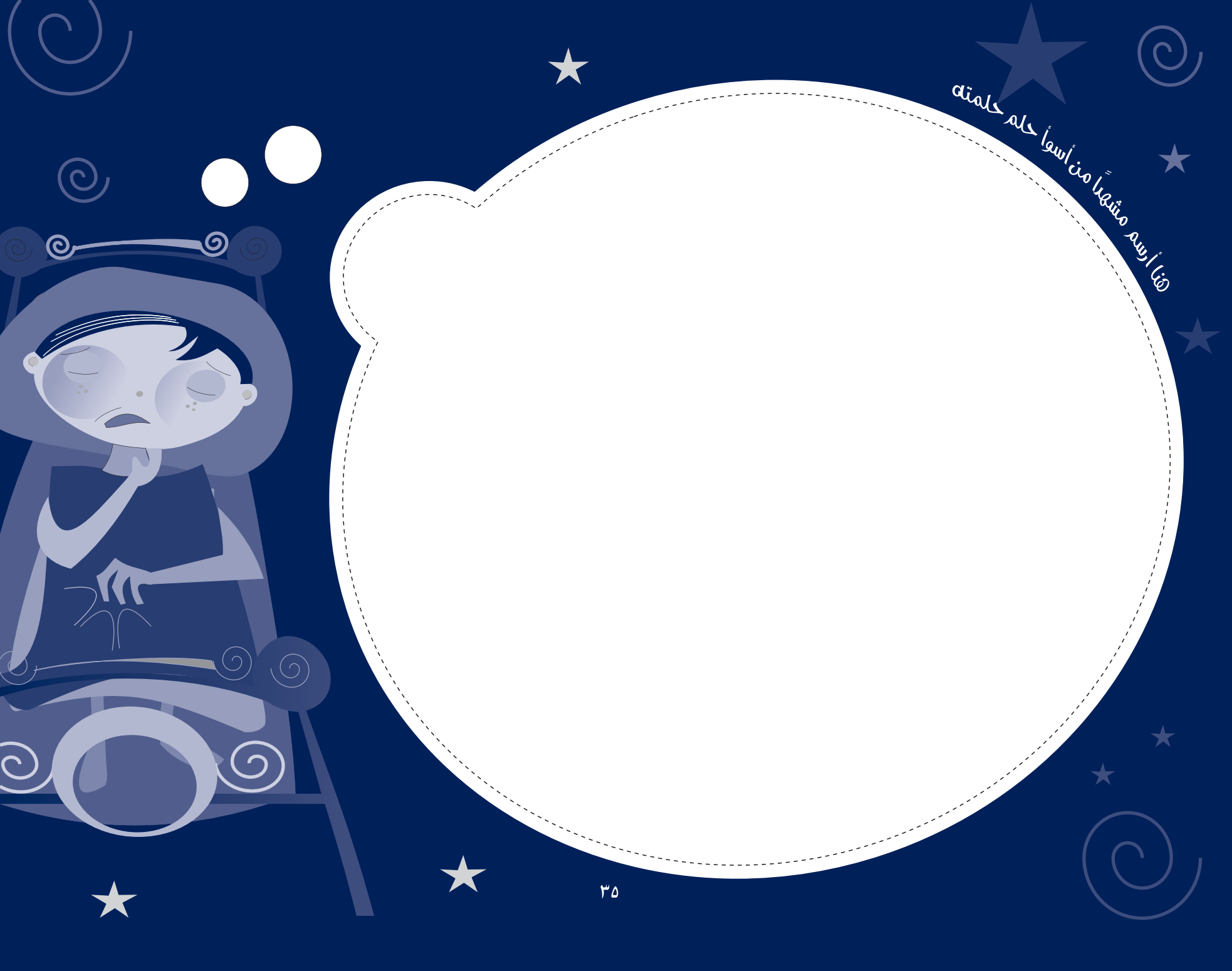
عن أحلامي

قبل ديسمبر ٢٠٠٨ ، كان أسوأ أحلامي في الحياة :

اليوم هو _____ والتاريخ _____ ومنذ ديسمبر ٢٠٠٨ حلمت _____ حلماً ولازلت أتذكرها

هنا قصتي مع أسوأ حلم _____

هنا أعبر عما شعرت به عندما حلمت هنا الحلم _____



فما أروع مشهراً من أسوأ حلل حليمته



هنا أروي أجمل حلم حلمته منذ بداية هجمات ديسمبر ٢٠٠٨ . وحلمت هنا الحلم منذ (المرة)

.....

.....

.....

.....

هنا أرسم مشهوراً من أسعد الأبطال



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

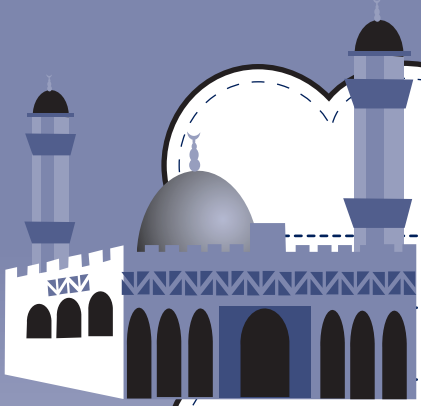
أستطيع أن أساعد أطفالاً آخرين
أو أفراد عائلتي أو جيرانني



الأطفال يمكنهم فعل الأشياء التالية لمساعدة الأشخاص الذين يحبونهم

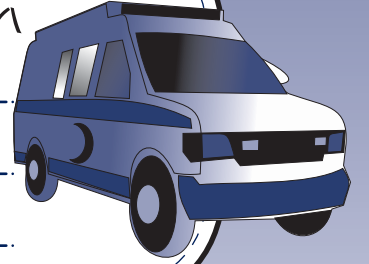
الأطفال يمكنهم المساعدة بفعل هذه الأشياء للناس في مناطقهم

الأطفال يمكن أن يساعدوا بفعل هذه الأشياء للناس في مدارسهم

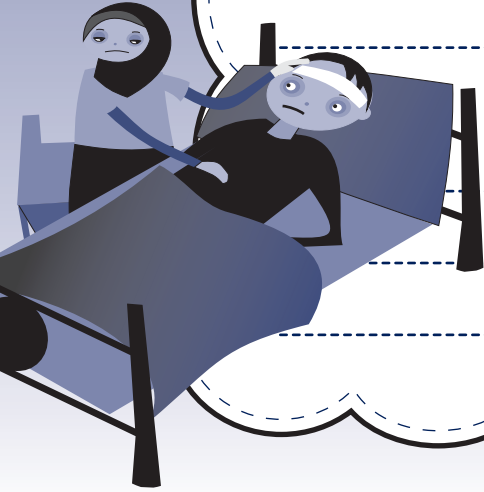


الأطفال يمكنهم فعل هذه الأشياء للناس في مكان العبادة

الأطفال الكبار يمكنهم المساعدة بفعل هذه الأشياء لرجال الاسعاف " طواقم الانقاذ "



الأطفال الكبار يمكنهم فعل هذه الأشياء للناس في المشافي



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