



من يجوب إلى قلب والدتين في عالمين متوازيين

هذا العمل من إعداد فريق يجوب.
يجوب هو أحد مشاريع حجرة ورقة مقص وهي منظمة اجتماعية
أسست من أجل تعميق التواصل بيننا عن طريق اللعب





إلى الأم في لبنان، الأم الشجاعة الكريمة:

أولاً: نحن نتفهم ألمك العميق وحُزنك بأن طفلك عاش هذه الخبرة المأساوية التي لم تتمنى في يوم من الأيام أن يعيشها. قلوبنا تُرافق قلبك الحزين المتألم القلق.

رابعًا: هذا الملف يحتوي على مجموعة من التمرينات التي من الممكن أن تُساعد طفلك في هذه الأزمنة المُخيفة والمُحيرة بالنسبة له. تتمنى أن لا تكون هذه التمرينات مصدر قلق لك وعبء تربوي لم تطلبه.

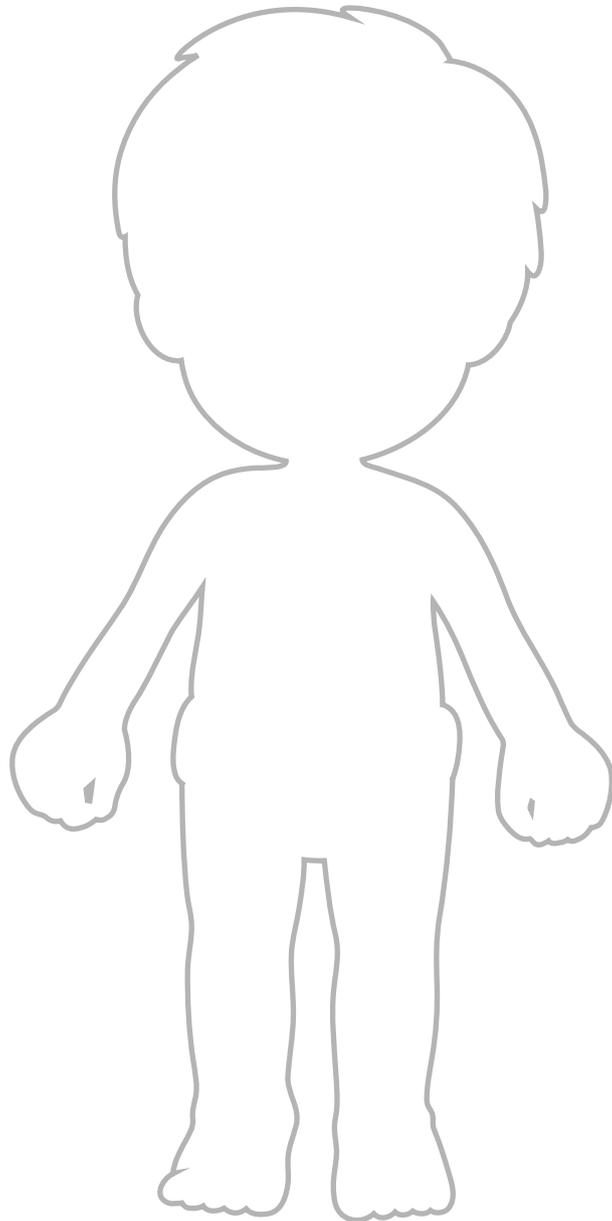
خامسًا: في حال عدم قدرتك على منح طفلك المساحة اللازمة لعمل هذه التمارين، نُشجعك على طلب المُساعدة من أحد أقربائك أو أصدقاءك ليكون مرافق لطفلك في وقت عمل هذه التمارين.

ثانيًا: بداخل كل طفل قدرة ذاتية للتشافي عالية. أطفالنا أقوى مما نظن. كل ما يحتاجه طفلك الآن هو سكينتك وإيمانك العميق بقدرته على تخطي هذه الأزمة. امنحيه الوقت اللازم الذي يحتاجه للتشافي.

ثالثًا: وجودك الآمن بجانب طفلك هو أهم استراتيجية ووسيلة لمساعدته على تخطي الصدمة. هذا أكثر ما يحتاجه طفلك وأكثر ما سيستفيد منه طفلك هو حضنك الدافئ.

التمرين الأول: لَوْنِ كُلِّ شَعُورِ بِلَوْنِ مُخْتَلَفِ

- أين تشعر بهذه المشاعر في جسدك؟
- أشعر بالحزن في.....
- أشعر بالخوف في
- أشعر بالذنب في
- أشعر بالغضب في....
- أشعر بالغيرة في
- أشعر بالتوتر في
- أشعر بالفرح في



التمرين الثاني: مكانه الجميل

ارسم مكان جميل تُحبه وتشعر فيه بشكل جيد. ربما يكون مكان زرته داخل لبنان، أو منزل أحد أفراد عائلتك، أو مكان زرته أثناء سفرك في الصيف.

اسم المكان: _____

يقع هذا المكان في _____ . عندما أكون في هذا المكان

أشعر بـ _____ ، وتبدو رائحة هذا المكان _____

_____ ، والأجواء فيه _____

بعد أن ترسم هذا المكان الجميل، حاول أن تتذكر هذا المكان المميز كلما شعرت بالتوتر أو كلما أزعجتك صور الانفجار وأصواته.

التمرين الثالث: مرفأ يليق ببيروت

المرفأ عادة هو المكان المُستخدم لتحميل وتنزيل البضائع والركاب القادمين من أماكن مختلفة من العالم عن طريق البحر. فيه الكثير من السفن و يحمل الكثير من القصص والحكايات القادمة من كل بقاع الأرض. عادة كل المُدن الساحلية والتي تقع بجوار البحر يكون لديها مرفأ. ويُسمى المرفأ أيضاً بالميناء.

بيروت الحبيبة فقدت مينائها في هذا الشهر، والآن هي تحتاج إلى خيالك الواسع والخلاب في بناء مرفأ / ميناء جديد.
قم برسم مرفأ جديد آمن لبيروت.





التمرين الرابع:

نحن نحافظ على الأماكن التي نُحبها في الذاكرة عن طريق رواية القصص التي حصلت فيها. لا شيء يموت أو يتدمر إذا تحدثنا عنه باستمرار وبقينا نشارك العالم أفضل ما فيه.

قم برسم ٥ إلى ١٠ أشياء تحبها في بيروت وتحب أن تشاركها مع العالم.



التمرين الخامس:

اكتب رسالة للعالم من بيروت، احكي للعالم عن المشاعر التي شعرت بها في يوم الانفجار. ما هي الأفكار التي زارتك في هذه اللحظات وعن المعلومات التي قد تكون غير معروفة للعالم..

*ملاحظة: أحياناً الرسم أسهل من إيجاد الكلمات. ارسم للعالم ماذا تُريد أن تقول.





إلى الأم خارج لبنان، إلى الأم الشجاعة الكريمة:

ثالثاً: قد يحمل الطفل كمية كبيرة من المشاعر، وقد يحتاج لأدوات للتعبير عنها لذلك معرفة كيف بإمكانه تقديم المساعدة سيخفف من حدتها وسيشعره بالتمكين.

رابعاً: في الأسفل ثلاثة أنشطة تُمكن طفلك من التفاعل مع قضية لبنان بشكل صحي.

أولاً: نحن نتفهم فضول طفلك وبأنه يتسائل عما يُذاع في الأخبار وعما تلتقطه أذنه من الكبار حوله، ونتفهم رغبتك الفطرية في حمايته من كل سوء.

ثانياً: من المهم شرح ما يحدث في لبنان لطفلك بالطريقة الصحيحة الصحية حتى يتمكن من التفاعل مع العالم بطريقة صحية.

قبل البدء

نود لفت انتباهك أنك في حال وددت شرح ما يحصل في لبنان لطفلك فبإمكانك الاطلاع على دليل يجوب التربوي كيف أتحدث مع طفلي عن اللاجئين والذي يحتوي على خطوات ونصائح مهمة لشرح المواضيع العالمية المعقدة والحساسة.

التمرين الأول :

- تعرّف على لبنان في الخريطة.

- تعرّف على لهجة أهلها: بإمكانكم تشغيل مقطع يوتيوب لمقاطع غير مقاطع الانفجار أو الأخبار والاستماع سوياً لطريقة حديث أهلنا في لبنان.

- تعرّف على أهم المعالم الثقافية في لبنان: لبنان تُعرف بمطابعتها وبدور النشر الشهيرة والعتيقة، يُعرف الناس فيها أيضاً بحُبهم الفطري للفن ومنها خرج أكبر فناني العرب مثل: المغنية فيروز والكثير من الفنانين التشكيليين.

التمرين الثاني: مرفأ يليق ببيروت

المرفأ عادة هو المكان المُستخدم لتحميل وتنزيل البضائع والركاب القادمين من أماكن مختلفة من العالم عن طريق البحر. فيه الكثير من السفن و يحمل الكثير من القصص والحكايات القادمة من كل بقاع الأرض. عادة كل المُدن الساحلية والتي تقع بجوار البحر يكون لديها مرفأ. ويُسمى المرفأ أيضاً بالميناء.

بيروت الحبيبة فقدت مينائها في هذا الشهر، والآن هي تحتاج إلى خيالك الواسع والخلاب في بناء مرفأ / ميناء جديد.
قم برسم مرفأ جديد آمن لبيروت.



التمرين الثالث:

اكتب رسالة الى طفل من مثل سنك في لبنان، واخبره ماهو شعورك تجاه
ماحصل لهم

A large sheet of lined paper with a hole punch on the right side, intended for writing a letter. The paper has a decorative top-left corner and is set against a background of a decorative frame.



أدوات لتمكين الجيل الناشئ
من المواطنين العالميين

