

الأصدقاء من حولي يساعدونني على الهدوء

السيدة تأمل



السيد لمسة



السيدة راحة



الاستاذ الثرثار



טל כהן דמארי
נטע שטרן

פסיכולוגיות התפתחותיות בהתמחות

تمت الترجمة بواسطة - تودرس عوي

امير واكد | امير واكد

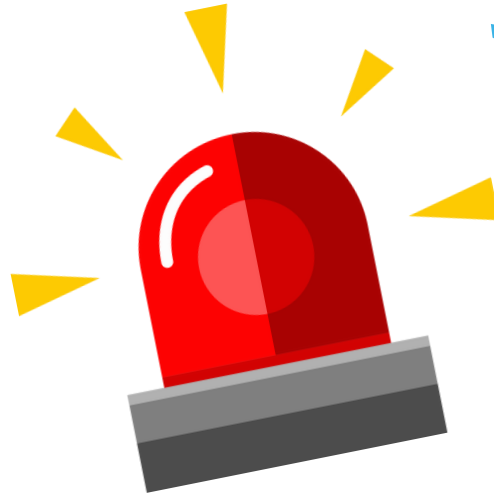
أخصائي نفسي تربوي ومعالج سلوكي معرفي

مدير فرع الحصانة لمركز الحصانة للمجتمع العربي - عناقيد الجليل الغربي

פסיכולוג חינוכי ומטפל קוגניטיבי התנהגותי

מנהל שלוחת חוסן חברה ערבית- מרכז חוסן - אשכול גליל מערבי

نمر بفترة غير مستقرة ومليئة بالاضطرابات...



أشعر أن هناك شيء يحدث لأنني لم
أذهب إلى الروضة/المدرسة منذ
عدة أيام



عندما أكون في البيت، أحيانًا يُسمع إنذار
صوت مرتفع و منخفض ينبهنا بأنه علينا
الدخول إلى الغرفة الآمنة



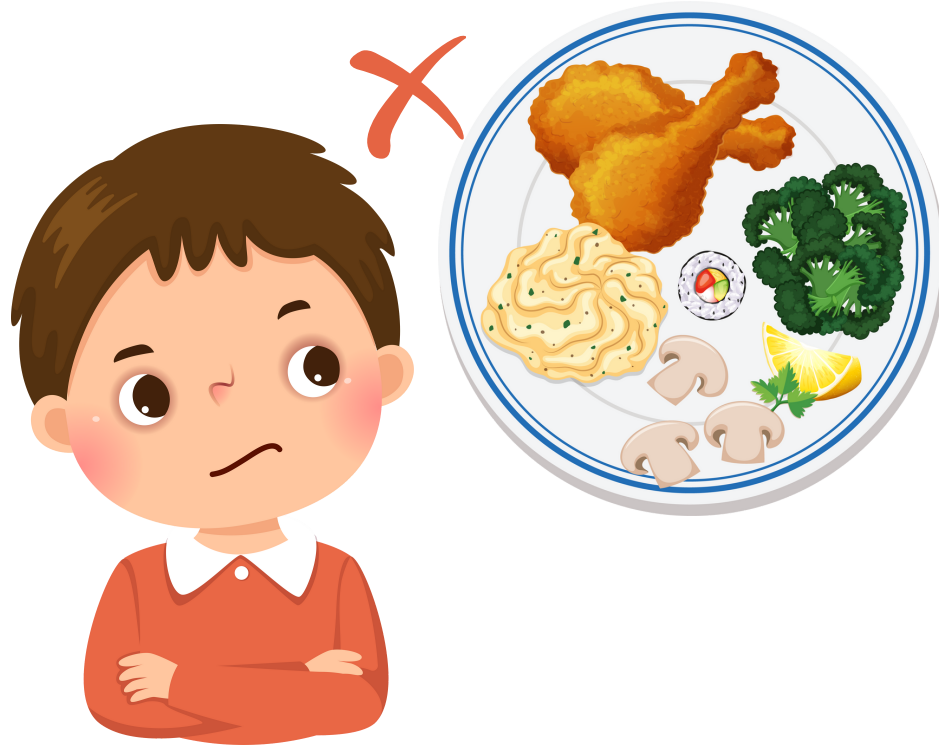
أمي/أبي يأخذني على الفور
ويطمئنني بأننا معًا ،
لكن الأمر لا يزال مخيفًا بعض
الشيء



من الطبيعي أن نخاف في هذه الفترة.
أمي وأبي يقولان إن الأبطال الآخرين،
وحتى البالغين أيضاً، يشعرون بذلك
يشعرون أحياناً بالخوف!



عندما نخاف، أجسادنا
ترسل لنا إشارات
ربما لا نكون جائعين حقًا.
وتؤلمنا معدتنا.



ربما نجد صعوبة في النوم
ونرغب في النوم مع
الأهل



وربما نشعر بالحاجة إلى
النشاط والحركة طوال اليوم



قد تراودنا أيضًا أفكار أو أحلام مزعجة



ربما نحن

الاهل: فرصة لتخصيص المحتوى ليلائم احتياجات الطفل /
الطفلة بشكل خاص



تمامًا عندما نشعر بهذه الطريقة، يأتي أصدقاؤنا لمساعدتنا !

السيدة تأمل



السيدة راحة



السيد لمسة



الاستاذ الثرثار



الصديقة الأولى هي السيدة راحة



هي تقترح علينا أن نأخذ نفسًا عميقًا، مما
يجعلنا نشعر بتحسّن وراحة

صديق آخر يصل هو السيد لمسة



هو يحرص على تذكيرنا أن حزن كبير
من الأشخاص الذين نحبهم هو بالضبط ما
نحتاجه

صديق الثالث هو الاستاذ الثرثار



هو يساعدنا في التعبير عما نشعر به ويذكرنا بأنه من الطبيعي أن نشعر بهذه الطريقة

والأخيرة المميزة هي السيدة تأمل



هي تقترح علينا التفكير في أفكار إيجابية ومريحة
على سبيل المثال، أننا في مكان آمن ومحمي، مع
أمي/أبي الذين يعتنون بنا.

أي صديق آخر تودون أن يأتي لمساعدتكم؟



فكروا مع الأهل معًا
في أي صديق يمكن أن ينضم إليكم ويساعدكم

قريبًا سنعود للعب في الروضة/المدرسة مع
جميع الأصدقاء.

وماذا عن الأصدقاء الجدد الذين تعرفنا عليهم اليوم؟

سينضمون إلينا في كل مرة نرغب، وسيجعلوننا
نشعر على الفور بتحسن كبير!

السيدة تأمل



السيد لمسة



السيدة راحة



الاستاذ الثرثار



الاهل الاعزاء

جرّبوا دمج الأصدقاء من القصة في محادثاتكم المنزلية خلال الأوقات الصعبة، عندما يحتاج طفلكم إلى أدوات لتنظيم مشاعره و الهدوء. استخدام الشخصيات والطابع المرح يمكن أن يساعد الطفل على التعاون بشكل أكثر فعالية وسهولة.

السيدة تأمل



السيد لمسة



السيدة راحة



الاستاذ الثرثار



نتمنى للجميع أيامًا أكثر هدوءً وسكينةً."

טל כהן דמארי

נטע שטרן

פסיכולוגיות התפתחותיות בהתמחות

تمت الترجمة بواسطة - تورغم ل"י

امير واكد | امير واكد


أخصائي نفسي تربوي ومعالج سلوكي معرفي

مدير فرع الحصانة لمركز الحصانة للمجتمع العربي - عنقيد الجليل الغربي

פסיכולוג חינוכי ומטפל קוגניטיבי התנהגותי

מנהל שלוחת חוסן חברה ערבית- מרכז חוסן - אשכול גליל מערבי

לתכנים נוספים

 @talcohen_psychologist

פסיכולוגיות התפתחותיות בהתמחות