

عرضت سما إلى شيء فظيع وهي تشكو بسبب ذلك.
ما الذي يمكنها فعله؟





هذه سما

تسكن سما مع والديها وأختها الصغرى.
وهي تسكن منذ سنة في هولندا.
إنها تحب الطهي.



تشعر سما بأنها ليست بحال جيدة

حدث شيء فظيع عندما كانت سما صغيرة. إنها لا تريد الحديث عن ذلك.

تصبح سما غاضبة بسرعة او خائفة بسرعة أحيانا. وهي تنظر كثيرا إلى ما يفعله الأشخاص الآخرون. إنها تفزع بسرعة من الأصوات.

تريد سما أن تكون بالقرب من أمها في المنزل.
ترى سما أحلاما فظيعة كثيرا.
غالبا ما تنام أم سما معها في الغرفة.



سما خائفة و ي ه تشكو من ذلك

يشعر الجميع أحيانا بأنه خائف أو بأن وضعه غير جيد.
لكن سما تشكو من ذلك كثيرا. أكثر من الأطفال الآخرين.
لا تريد سما البقاء في المنزل لوحدها.



يُحصل الكثير لسما

يجد والداها أنها تغضب بسرعة.
يقول المعلم في المدرسة أن سما لا تنتبه بشكل جيد.
ويقول الأطفال في صفها أن سما كثيرا ما تكون متوترة.
تفزع سما بسرعة. من الأصوات مثلا.
صديقتها قلقة.



صديقة سما تساعدنا

تريد صديقة سما مساعدتها. تذهب سما وصديقتها إلى معلم تثق سما به. يصغي المعلم جيدا. يعتقد المعلم أن سما تحتاج إلى مساعدة. كما يفكر مقدم الرعاية الخاص بالمدرسة كذلك. يُسمح للطفل دائما باصطحاب شخص إلى الموعد. شخص يثق به. يمكن ان ينظم طبيب الأطفال والشباب وطبيب العائلة وفريق الحي مساعدة للأطفال.



تذهب سما إلى المعالجة النفسية

تذهب سما بمساعدة المدرسة إلى المعالجة النفسية تذهب سما لوحدها إلى المعالجة النفسية تساعد المعالجة النفسية الأطفال عن طريق التحدث معهم. إذا لم ترد أو لم تستطع التحدث باللغة الهولندية، يمكنك طلب مترجم شفهي. يساعد المترجم عن طريق الترجمة.

1. تتعرف سما أولاً على المعالجة النفسية.
2. ثم تجري المعالجة النفسية فحصاً. وهي تطرح أسئلة على سما. وكذلك على المدرسة. وذلك للنظر إلى ما يحدث لسما.
3. ثم ستساعد المعالجة النفسية سما.

تعرضت سما إلى شيء فظيع. لا تفضل سما التفكير في ذلك ولا الكلام عنه. تخبر المعالجة النفسية أن سما تشكو من رأسها. ويسمى ذلك بالصدمة.



لدى سما توتر بسبب ما تعرضت له

لدى سما توتر بسبب ما تعرضت له. تخبر المعالجة النفسية ما هي الصدمة. تعرضت لشيء فظيع أو رأيت شيئاً فظيعاً. يمكن أن يكون ذلك قد حصل للتو أو منذ زمن أبعد. وذلك مثل حادث أو شجار. لديك لذلك الكثير من التوتر في رأسك.

يمكن لكل من البنات والأولاد أن يشكوا من ذلك. ليس كل من يشكو من ذلك متشابهها. يرى بعض الأطفال أحلاماً فظيعة. ويكون أطفال آخرين ضامتين جداً. وهم لا ينظرون أحياناً إلى أي شيء لوقت ما. أو يشعرون بالتوتر ويغضبون بسرعة. ويفزع أطفال آخرون بسرعة. لا يثق بعض الأطفال بأي شخص بعد ذلك. وكثيراً ما يشعر الأطفال بالذنب.



يمكن أن يتعرض الأطفال في جميع أنحاء العالم إلى أشياء فظيعة

يمكن أن يتعرض الأطفال في جميع البلدان إلى أشياء فظيعة. ويمكن حدوث ذلك في جميع الأماكن: في المنزل أو في المدرسة أو أثناء الرياضة أو في الشارع.

هناك أشياء فظيعة مختلفة يمكن أن تحدث. يحدث شيء فظيع لك أحياناً. مثلاً شخص يؤلمك. أو حادث. ترى أحياناً شيئاً فظيعاً يحدث للآخرين. مثل أشخاص يتشاجرون.

يمكن أن تشكو من ذلك لفترة طويلة. من الجيد أن تطلب المساعدة إذا لم تشعر أنك بحالة جيدة. وذلك ليس ذنبك.



تحصل سما على مساعدة

تساعد المعالجة النفسية سما. هناك طرق مختلفة للمساعدة. إحدى الطرق هي الحديث. تتحدث المعالجة النفسية مع سما حول ما حدث. وهي تتعلم ما يمكنها فعله لكي تشكو بشكل أقل من ذلك.

كما تساعد المعالجة النفسية والدي ومعلم سما.

تحس سما ببعض الصعوبة عند التحدث مع المعالج النفسي. لكن يساعد ذلك.

وهي تذهب كل أسبوع إلى المعالجة النفسية.



تشعر سما بأنها أفضل

تسير أمور سما الآن بشكل أفضل بسبب المساعدة.

تشعر سما الآن بأنها أقل خوفا وهي لا تفزع بعد الآن بتلك السرعة. ويمكنها الانتباه في الصف. إنها تجرؤ كذلك على البقاء لوحدها في المنزل.

سما سعيدة لأن والديها يساعدها أيضا.

Tekst: Isabel Gossett, Nienke Bekkema, Irma Hein, Anna de Haan en Marjolijn van Leeuwen

Illustraties: Monica Hajek

Klankbordgroep: Marzouka Boulaghbage, Meron Tewelde, Iyad Abdullah, Ouardia Sojah en Gülsen Baygül.

M.m.v.: Karin Egelmeer, communicatieadviseur Pharos.

Onmisbare steun: De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Pharos en Level, 2021.

Beeldverhalen in andere talen en de animaties van deze uitgave in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch vind je op de websites van het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Pharos.

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Kinderpostzegels.

