نورا هيله
تيريزا فيهاوزر

عندما تحتاج نفسيتنا إلى علاج

قصص قصيرة مشجعة
تظهر أن الكلام يساعد

MENTALE GESUNDHEIT FÜR KINDER

الصحة النفسية للأطفال

هذا كتاب:

نورا هيله • تيريزا فيهاوزر

عندما تحتاج نفسيتنا إلى علاج

قصص قصيرة مشجعة
تظهر أن الكلام يساعد

Zaradiso

مرحبًا،

لقد كتبت هذا الكتاب لك.
لأنك عزيز على قلبي، وأتمنى أن تكون بخير دائمًا.
هل لاحظت العبارة على صفحة الغلاف: الصحة النفسية للأطفال؟

الصحة النفسية تهتم بالعقل والروح، أي كيف نفكر ونشعر ونتصرف.
وهي مهمة تمامًا مثل الصحة الجسدية، ويمكن أن تكون جيدة أو سيئة.

تشمل الصحة النفسية:
- الشعور بالراحة النفسية
- الأزمات المؤقتة
- الأمراض النفسية التي يمكن علاجها

نفسيتنا لها احتياجات مثل جسدنا تمامًا، وتحتاج أن نهتم بها.
مشاعرك مهمة دائمًا.
لذا، لا ينبغي لأحد أن يواجه المخاوف أو المشاكل المثقلة لوحده.

هناك عروض رائعة للدعم، وأشخاص يرغبون في مساعدتك.
القصص الخمس في هذا الكتاب تبين لك **أهمية الكلام في المساعدة. كن شجاعًا وثق بالآخرين عند الحاجة إلى ذلك.**

مع كل المحبة،
نورا

ستجد الدعم هنا:
سيكون جميع هؤلاء الأشخاص موجودين من أجلك إذا تعرضت لأزمة نفسية: الأشخاص الذين يمكنك الوثوق بهم مثل والديك، أصدقائك، المعلمين أو المعلمات الذين تثق بهم، أو الأخصائيين الاجتماعيين في المدرسة.

يمكن أيضًا طلب المساعدة لدى عيادة طبيب الأطفال. أو يمكنك الاتصال بـ **"خط المساعدة ضد الهموم" 116111،** **وهو خط هاتفي مجاني مخصص للأطفال والناشئة** (يمكن أيضًا الحصول على الاستشارة عبر الإنترنت).

يوجد للأمهات والآباء رقم خاص بالوالدين: 0800 111 0550.

جدي والفيل الأسود

"أنا قلقة على جدي. إنه يبدو هزيلاً جدًا."
قطبت أمي حاجبيها بقلق. أجابت غريتا بحزن: "إنه يفتقد الجدة – ونحن كذلك!"
قالت أمي: "لقد كانا زوجين سعيدين لأكثر من أربعين عامًا. أعتقد أنه فقد ضحكته."
"لعلنا نذهب معه إلى الطبيب؟" ظهرت بارقة أمل على وجه غريتا.
"يا لها من فكرة رائعة يا غريتا!"

بعد بضعة أيام، ذهب الجد برفقة الأم وغريتا إلى عيادة الطبيبة.
استقبلتهم الطبيبة بحرارة قائلة: "كيف حالك؟"
تنحنح الجد وقال.
"منذ وفاة زوجتي وأنا لا أستطيع الوقوف على قدمي مجددًا. لا أشتهي الطعام.
أجد صعوبة في النوم. وعندما أفكر فيها، تدمع عيناي، لكني أحاول حبس دموعي.
أشعر وكأن فيلًا أسود ضخمًا يجلس على كتفي طوال الوقت."
وضعت الطبيبة يدها على ذراع الجد وقالت:
„أقدم لك خالص تعازيّ. أعتقد أن حزنك قد يتحول إلى اكتئاب.
من الجيد أنك أتيت إلى هنا. سأساعدك في التخلص من الفيل الأسود إذا تعاونت معي."

ما مشكلة إيدا؟

"لا !" تبكي إيدا ."لا أريد أن أنام وحدي."
تغيرت إيدا ذات الثماني سنوات منذ أن انتقل والدها للعيش في مكان آخر.
"لا بأس يا صغيرتي، إذا لم ترغبي في النوم في سريرك الليلة، فيمكنك النوم عندي."
عانقت الأم إيدا بشدة.
كانت الحياة اليومية الجديدة بدون الأب صعبة بالنسبة لها هي أيضًا.

لم تكن الليالي فقط صعبة على إيدا.
فهي لم تعد تجروء أيضًا على الذهاب وحدها إلى المدرسة، مع أنه الطريق الذي لطالما ذهبت إليه لوحدها بالحافلة.
تبكي إيدا في الصباح قائلة:
"لا! لا أستطيع ركوب الحافلة."
لعله من الأفضل أن توصلها أمها إلى المدرسة بالدراجة.
ثم عليها أن تنتظر حتى تصل إحدى صديقاتها مينيا أو ليلى أو كيم،
لن تدخل إيدا إلى الغرفة الصفية إلا مع إحداهن.
في السابق، كانت إيدا تحب أن تلتقي صديقاتها يوميًا لتلعبن بالخارج في الملعب أو تتجولن عبر المروج القريبة.
أما الآن، فهي تبكي أيضًا وتهز رأسها رافضة.
لا، هي لا تريد الخروج.

طوني

„"طوني، استيقظ!"
كان أنطوني مرهقًا للغاية من ليلة أمس.
قال لأبيه مستاءً: "لا تناديني طوني، أنا عمري 13 عامًا!"
قال أبوه: "أمزاجك معكر؟ حسنًا، سأناديك أنطوني. ولكن أسرع على أي حال."

الحصة الرابعة، اختبار رياضيات مفاجئ.
على الرغم من أن أنطوني متمكن من المادة، إلا ذاك الشعور المزعج بدأ يعتريه.
خفق قلبه بسرعة، وتلاشت الأرقام أمام عينيه. لم الجو حار جدًا هنا؟ كافح لاتقاط أنفاسه.
سأل: "من فضلك، هل يمكنني الذهاب إلى الحمام؟"
ردت المعلمة مندهشة: "الآن؟"

الخوف يعذب طوني

في الليل، يستيقظ أنتوني فزعًا فجأة. يخفق قلبه بسرعة كبيرة.
والآن يشعر أيضًا بالغثيان! ينحني فوق مقعد المرحاض ويتقيأ لا شيء سوى اللعاب.
تدمع عيناه من شدة اليأس. يكافح لالتقاط أنفاسه، يشعر وكأنه سيختنق.
ثم يستلقي منهكًا على بلاط الحمام البارد.

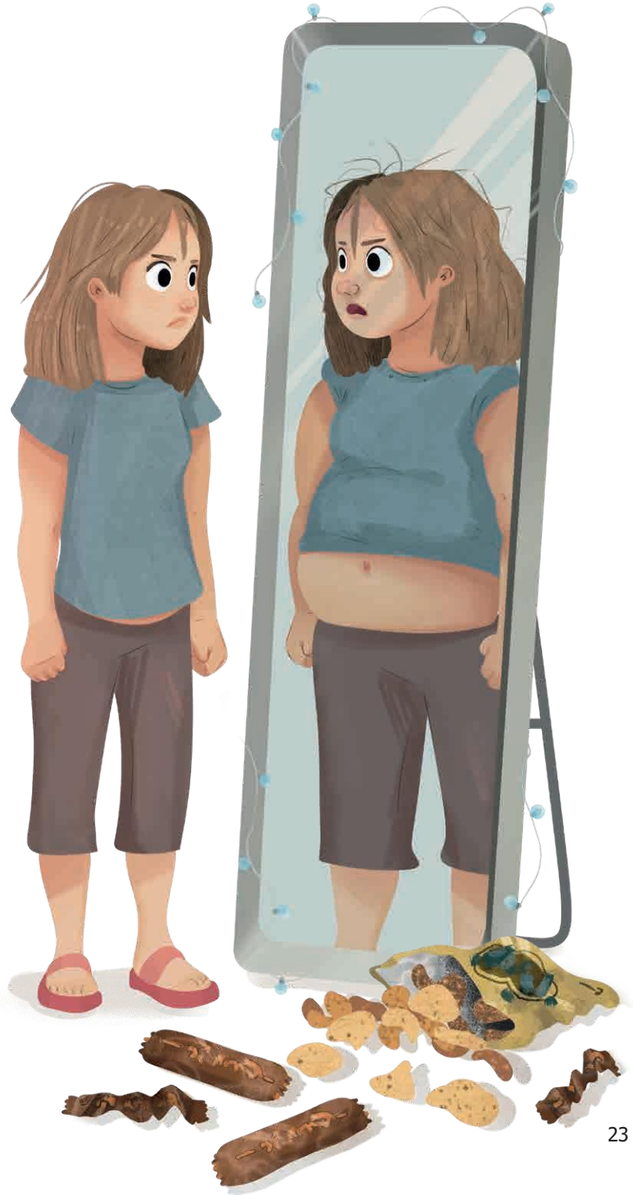
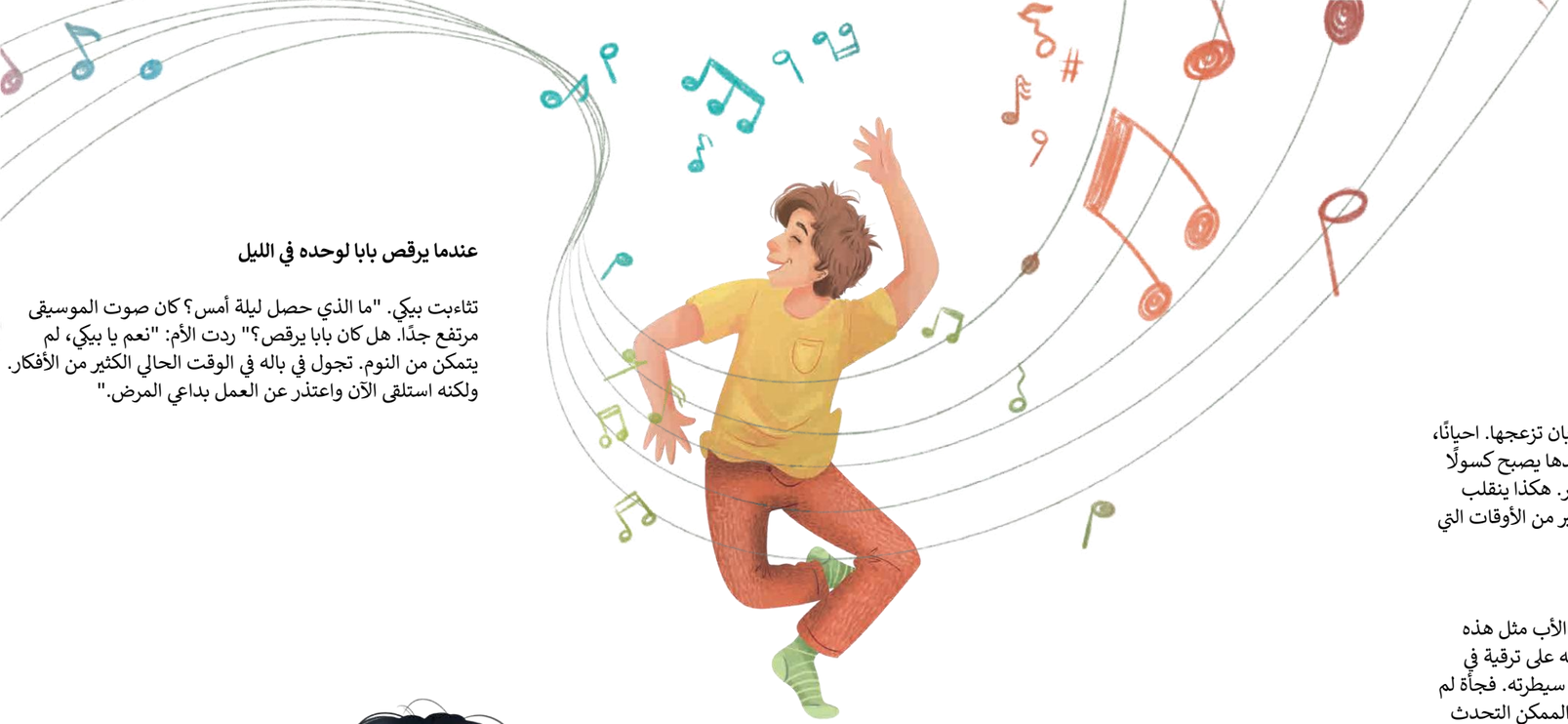
هذه هي المرة الثالثة هذا الأسبوع.
ترى ما الذي يحصل معي؟ الأمور في المدرسة جيدة.
أنا الأول في الصف في مادتي الرياضيات واللغة الألمانية.
ودرجاتي في اللغة الإنجليزية ممتازة أيضًا. يا له من أمر مزعج.

يوله وجسدها

لم تفكر يوله بجسدها قط وهي في الروضة. كانت تحب لعب المطاردة، وتعلمت ركوب الدراجة بحماس، وارتادت دروس الجمباز.

في المدرسة الابتدائية، بدأت يوله تقارن نفسها بالفتيات الأخريات. كن كلهن أقصر وأرفع منها بما فيهن صديقتها المفضلة. أيحتمل أن يكون لدي مشكلة؟ ألست جميلة أو نحيفة بما فيه الكفاية؟ دارت مثل هذه الأسئلة في رأسها.

الآن، صار عمر يوله اثني عشر عامًا، أي في مرحلة المراهقة، وصارت أسئلتها أكثر إلحاحًا. فكرت يوله بحزن: أبدو وكأني حيوان ضخم. ثم واست نفسها بالأكل خلسة. كم يخفف عنها ذوبان الشوكولا الحلوة في الفم. ولكن حزن يوله يزيد بعد ذلك، ويؤنبها ضميرها لأنها أكلت الحلوى ثانية.



عندما يرقص بابا لوحده في الليل

تثاءبت بيكي. "ما الذي حصل ليلة أمس؟ كان صوت الموسيقى مرتفع جدًا. هل كان بابا يرقص؟" ردت الأم: "نعم يا بيكي، لم يتمكن من النوم. تجول في باله في الوقت الحالي الكثير من الأفكار. ولكنه استلقى الآن واعتذر عن العمل بداعي المرض."

لم تعد بيكي تخاف من تقلبات مزاج أبيها العنيفة. بل على العكس، فهي تحب مزاجه الفرح والسريع مثل الآن.
فعندها يكون أبوها مسليًا ومستعدًا للقيام بالمغامرات.
ولكن عليه أن ينال قسطًا كافيًا من النوم.

ولكن مشاعر الحزن القاتمة كسواد الغربان تزعجها. احيانًا، تسيطر عليه هذه المشاعر لأسابيع. عندها يصبح كسولًا جدًا، وصامتًا، ولا يقو على مغادرة السرير. هكذا ينقلب حاله. ولكن لحسن الحظ أن هناك الكثير من الأوقات التي يكون فيها الأب بحال جيد.

شعرت بيكي وأمها بالخوف عندما أظهر الأب مثل هذه المشاعر لأول مرة. كان ذلك بعد حصوله على ترقية في العمل، عندها شعر أن الأمور تخرج عن سيطرته. فجأة لم يعد يستطيع النوم إطلاقًا. ولم يعد من الممكن التحدث معه بشكل طبيعي. كان منغمسًا في أفكاره لهذه الدرجة. كان لديه الكثير من الأفكار.
ويا لها من أفكار!

الناشر:
دار نشر Zardiso

العنوان: Sauerdornweg 16
66740 Saarlouis
ألمانيا

هاتف: +49 (0) 6831 76 87 792
www.zaradiso.de
www.zaradiso.shop
info@zaradiso.de

الكاتبة: نورا هيله
التصميم والرسم: تيريزا فيهاوزر
التحرير اللغوي: نوربرت فاشينغ
التدقيق اللغوي: برنهارد لوكس، نوربرت فاشينغ
طُبع في ألمانيا

من نحن

تعيش **نورا هيله** مع زوجها وطفليها وقطتيهما حياة عائلية تملؤها السعادة والشغب.
بوصفها كاتبة وسفيرة للصحة النفسية، تكتب لتلمس قلوب الصغار والكبار بنصوصها وتشجعهم.
وهي تحب بشكل خاص جلسات القراءة مع الأطفال – وموس الموز بالشوكولاتة الداكنة.

تيريزا فيهاوزر رسامة ذات حس مرهف يمكنها من رسم صور معبّرة تعكس جدية الموضوع وتبعث في الوقت نفسه على التفاؤل.
شعارها: "إلهام الآخرين ورسم الابتسامة على وجوههم".
وعندما لا تكون منشغلة بالرسم، فإنها تعمل على مشاريع إبداعية جديدة أو تستمتع بأجواء الصيف في الحديقة.

إذا أصبنا بكسر في الساق أو بجدري الماء، فسنذهب إلى الطبيب.
لكن ماذا يفيد عندما تتألم نفسيتنا أو تمرض؟

تبين القصص الخمس مدى أهمية الحديث عن المخاوف والمشكلات التي تؤرقنا:
مع الوالدين، أو المعلمين والمعلمات، أو الأطباء والطبيبات، أو الأخصائيين الاجتماعيين في المدرسة، أو الأخصائية النفسية أو الأخصائي النفسي للأطفال.
اقرأوا بأنفسكم كيف سيتمكن جد غريتا، وإيدا، وأنطوني، ويوله، ووالد بيكي من إيجاد أمل جديد لدى حصولهم على الدعم المناسب.

.