كتاب تلوين

جورجي والجرثومة العملاقه

Julie Ribaudo, LMSW, IMH-E
Paige Safyer, PhD, LLMSW
Sara F. Stein, MS, LMSW, RYT
Kate Rosenblum, PhD, ABPP, IMH-E
Illustrated by Maja Rosenblum-Muzik
Translation by Fatimah Alismail

©Tender Press

أستيقظ جورجي من نومه بحماس ليستعد للذهاب للمدرسة

وبينما هو ينزل من الدرج، قالت والدته "جورجي، لا يوجد مدرسة اليوم. يوجد جرثومه في الخارج تصيب الناس بالمرض. يجب علينا البقاء في المنزل الى أن يتأكد الأطباء من القضاء على الجرثومة تماما.

©Tender Press

عندما ذهب جورجي للمطبخ لتناول طعام الإفطار , قالت له والدته " جورجي، مع وجود هذه الجرثومة الكبيرة يجب علينا أن نتأكد من غسل أيدينا جيدا قبل تناول الطعام وكذلك عند القدوم من اللعب من خارج المنزل"

نظر جورجي الى يديه مطولًا , ولكنه لم يستطع رؤية اي شيء ابدا! وبدأ يشعر بالإنزعاج.

©Tender Press

إن عدم الذهاب للمدرسة جعل جورجي يشعر بالحزن في البداية. فهو يفتقد معلمته السيدة (ب) و أصدقاءه في المدرسة . وكان عليه قضاء أول يوم بالكامل مع والدته، كما أنها سمحت له بقضاء وقت اطول في لعب الألعاب الإلكترونية.

ولكن بعد ذلك بقي جورجي في المنزل إسبوعاً بأكمله دون الذهاب للمدرسة ، والأسبوع الذي يليه أيضًا ، وبدأ يشعر وكأن الوقت طويل جدا. و لم يُسمح له حتى باللعب خارج المنزل. وبدأ له كل شيء مختلفًا.

©Tender Press

سأل جورجي والدته "لماذا لا يمكنني الذهاب إلى المدرسة؟ " فقالت له والدته "الجرثومة لا تزال هناك يا جورجي، على الجميع أن يبقى في المنزل حتى ذهاب الجرثومة". على الرغم من أن جورجي لا يستطيع رؤية الجراثيم على يديه ، فقد بدأ يشعر بأن الجرثومة أمر كبير. أكبر من منزله وأكبر من مدرسته. وأراد للجرثومه أن تختفي.

©Tender Press

مع مرور الأيام ، كان لدى جورجي الكثير من المشاعر. في بعض الأحيان كان يشعر بالسعادة لأنه لم يكن مضطرًا للذهاب إلى المدرسة ، ولكن في أغلب الأحيان كان يشعر بالحزن و بالغضب وبالخوف. بكى وقال " أريد أن أرى أصدقائي!",
"لماذا لا تختفي الجرثومة؟"

©Tender Press

تصرفت والدته بإنزعاج و بغضب وقالت بصوت عال "توقف عن الشكوى!"
وهذا جعل جورجي قلقًا وبدأ بالتفكير "ما الخطأ الذي ارتكبته؟" . كانت والدته مشغولة كثيرًا. في السابق,كانت والدته تقضي الكثير من الوقت معه تقرأ اليه و تعانقه كثيرا لتجعله يشعر بالأمان . لكنها الآن تبدو في غاية الإنزعاج وكثيرا ماتقول "اذهب للعب".

فكر جورجي "أتمنى لو تعود امي كما كانت من قبل" بدأ بالشعور بألم في بطنه وبرغبة في البكاء.

©Tender Press

في يوم من الأيام , سمع جورجي كلمة "فايروس" على شاشة التلفزيون في حين لم يكن من المفترض أن يستمع إليه . وتعجب جورجي "ما هو الفايروس؟ هل هو نفس الجرثومه؟ " "ماهو حجمه؟" "هل سيأتي إلى منزلنا؟" كان لدى جورجي الكثير من الأسئلة ، لكنه لا يريد أن يسأل والدته. اعتقد أنها قد تغضب إذا سألها ذلك.

©Tender Press

بدأ يشعر بالضغط بسبب الجرثومة والقلق الذي تسببت فيه. وتعجب ما اذا كان هو السبب في غضب والدته . ربما لم يتصرف بشكل صحيح, هل نسي غسل يديه قبل تناول الطعام في تلك الليله؟ كان يخشى أن يكون قد جلب الجرثومة إلى منزلهم.

كيف يمكن لشيء لا يستطيع رؤيته أن يبدو كبيرًا جدًا؟

وراودته فكرة,"أنا أكره هذه الجرثومة!"

©Tender Press

في وقت لاحق ، اعتذرت والدته ، "أنا آسفة لأني غضبت عليك يا جورجي. هذه الجرثومة تجعلني قلقًة وأحيانًا أخطئ وأبدأ بالصراخ. أنا متأكدة بأني اجعلك تشعر بالخوف عندما أكون غاضبة " هز جورجي رأسه موافقا وشعر أنه على وشك البكاء. سأل والدته "هل ستؤذينا هذه الجرثومة؟"

©Tender Press

سألته الدته بصوت هادئ "هل هذا مايدور في فكرك؟"

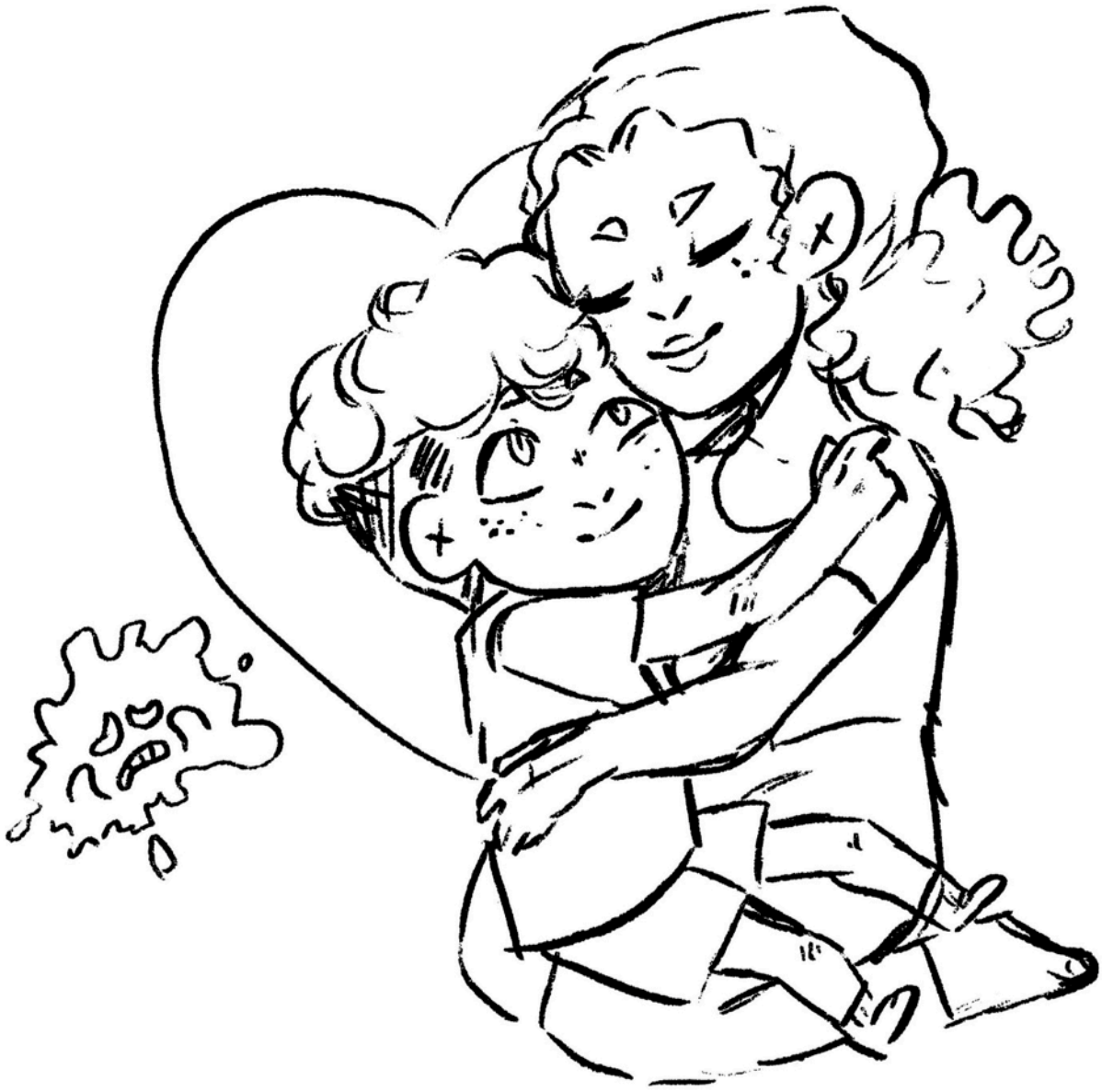
هز جورجي رأسه موافقا. ثم قالت والدته " أنا قوية وبصحة جيدة يا جورجي، وأنت كذلك "

سأل جورجي "ولكن ماذا لو اصبت بالمرض؟"

©Tender Press

قالت والدته ، "أحيانًا يصاب الناس بالمرض بسبب الجراثيم و هذا وارد الحدوث".
ليس من الممتع أن تكون مريضًا ، ولكن أجسادنا تعرف كيف تحارب الجراثيم"
"هل تذكر عندما كنت مريضا من قبل؟" هزجورجي رأسه موافقا ونظر إليها. تذكر تلك المرة التي مرض فيها، كان عليه البقاء في السرير طول اليوم وكان يشعر بشعور سيء ، لكنه تحسن بعدها.

©Tender Press



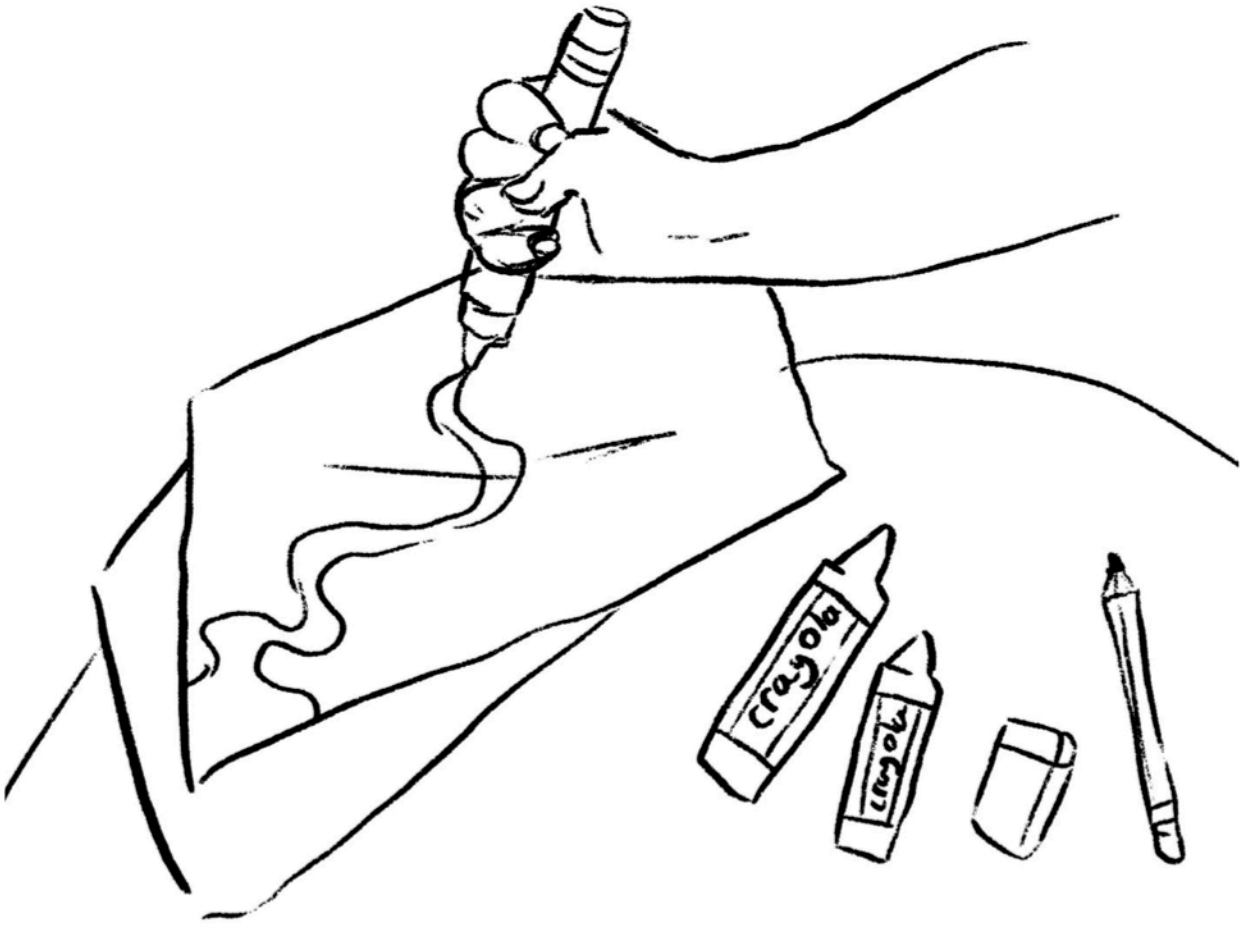
اخذته أمه بين ذراعيها، فهو يحب رائحة أمه والبقاء قريبا من حضنها. قالت أمه "جورجي ، نريد أن يبقى الناس بأمان وصحة ، ولهذا السبب نحن لا نذهب إلى المدرسة أو العمل ،حتى لايمكن للجرثومة ان تنتشر بيننا"

©Tender Press

"بينما نحن في المنزل يعمل الأطباء والممرضات والعلماء بجد للتخلص من هذه الجرثومة "

هز جورجي رأسه موافقا و لكنه ما زال حزينا وقال "أنا أفتقد جدي ومعلمتي السيدة (ب) وأصدقائي في المدرسة". قالت والدته "أعلم أنك تفتقدهم ، جورجي" "لا بأس أن تكون حزينًا وأن تتحدث عن حزنك وشعورك معي بما أننا نفتقدهم ، ما رأيك أن نخبرهم بأننا نفكر فيهم؟ أنا متأكدة أنهم يفتقدونك أيضًا! "

©Tender Press



بدأ ألم المعده الذي كان يشعر به جورجي بالتوقف ، وفجأة أحس بأن لديه الكثير من الطاقة وبدأ يقفز بحماس. "سأقوم برسم صورة لمعلمتي السيدة (ب) لأريها إياها عندما أعود إلى المدرسة!" وهرول راكضا إلى علبة الألوان .

رسم جورجي الأطباء وأمه وهم يحاربون الجرثومة، وفي تلك الرسمة كانت والدته كبيرة جدًا لدرجة أنها ملأت الورقة بأكملها تقريبًا!

©Tender Press

شعر جورجي بالأمان والقوة و نادى والدته ، "الجرثومة ليست كبيرة بعد الآن !"

©Tender Press

أتصل بنا
سيكون من دواعي سرورنا أن نرى النسخة الملونة لطفلك من قصة جورجي والجرثومة العملاقه. أو لرسومات أخرى تتعلق بتجاربهم اليوميه في البقاء في المنزل خلال هذا الوقت! انشر الرسوم على صفحتنا في الفيسبوك أو عن طريق مراسلتنا باستخدام البريد الالكتروني التالي.

قم بزيارة موقعنا

facebook.com/tenderpressbooks

tenderpressbooks@gmail.com.

يمكن العثور على مصادر إضافية لمقدمي الرعاية للأطفال والأسر وأخصائيي الصحة النفسية حول دعم الأطفال أثناء تفشي مرض فايروس الكورونا . قم بزياره موقعنا على :

zerotothrive.org/covid-19

كما يمكنكم الحصول على مصادر إضافيه تتعلق بعلاج الصدمات لدى الكبار على الموقع التالي:

strengthsofallparts.com

شكر وتقدير

شكرًا جزيلاً لماريا بيزمنتي
التي قدمت خبرتها كمعلمة للتأكد من أن القصة "ستتحدث" إلى الأطفال في سن ما قبل المدرسة ،
بالإضافة إلى نايومي سيلفر. و كاساندر مورسنك واللذان قدما مراجعه قيمة للقصة.

دار صحافة تندر

دار صحافة تندر هو ائتلاف مجموعة من الأخصائيين الاجتماعيين وعلماء النفس الذين لديهم اهتمام وتدريب متخصص في دعم الصحة النفسية من فترة الحمل حتى مرحلة الشباب. هدفنا هو دعم مقدمي الرعاية للأطفال الصغار في تلبية الاحتياجات العاطفية للرضع والأطفال الصغار. بدأنا بتطوير كتاب تلوين سيسيليا والمشي الطويل ، للأطفال الذين انفصلوا عن والديهم نتيجة لسياسة الهجرة في فصل الأسرة لعام 2018. جورجي والجرثومة العملاقة هو كتاب تلوين جديد تم إنشاؤه لمعالجة مخاوف الأطفال وهمومهم و ضعف ادراكهم حول أزمة فايروس الكورونا (كوفيد ١٩)

جولي ريبودو .هي أستاذ مشارك في كلية الخدمة الإجتماعية في جامعة ميشيغان وعضو هيئة التدريس في زيزو توثرايف بالإضافة إلى ذلك فهي طالبة دكتوراه في كلية الخدمة الإجتماعيه في جامعة وين ستيت. ان اهتمامها العملي والتدريسي والبحثي يرتكز على الارتباطات الاجتماعيه الصحيه والتي تشمل علاقة الطفل الرضيع بالأم، علاقة الطفل التلميذ بمدرسته، وكذلك العلاقات المرتبطه بالعلاج النفسي والإشراف النفسي. تعيش جولي مع زوجها والذي يعتبر الداعم لها ولديها أبن بالغ والذي علمها منذ فترة طويلة حول حكمة الأطفال الصغار.
jribaudo@umich.ed

دكتوره بيج سافير . هي أستاذ مساعد في جامعة ولاية أريزونا. أكملت درجة الدكتوراه في قسم الخدمة الاجتماعية وعلم النفس النمائي في جامعة ميشيغان. يركز عملها على استخدام منهجيات تصوير الدماغ الجديدة كأساس لفهم التطور الاجتماعي العاطفي المبكر ، وكذلك تقديم التدخلات العلاجيه للأطفال الصغار وأسرهم. و كمعالجة في مجال الخدمة الإجتماعيه، دكتوره سفير تكرس عملها في استخدام العلاجات القائمة على اللعب لاستكشاف العالم الداخلي للطفل كما تؤمن بقوة اللعب كآلية محدثة للتغيير (خاصة عندما يتعلق الأمر بالدمى).
psafyer@asu.edu

سارا ف. ستاين .هي طالبة دكتوراه في برنامج مشترك في الخدمة الاجتماعية وعلم النفس الإكلينيكي في جامعة ميشيغان. تسعى في بحثها إلى تحديد عوامل خطر التعرض للصدمات المزمنة في العلاقات وضعف الصحة وجوده الحياه في مرحلة البلوغ من أجل تطوير استراتيجيات علاج أكثرفعالية. من الناحية الإكلينيكية ، تتخصص سارا في علاج الصدمات التيتدمج بين العقل والجسد واليقظة الذهنية . سارا متحمسة parts approachesالمتراكمة باستخدام مناهج علاج الصدمات لخلق تواصل بين حكمة أفراد المجتمع المصابين باضطرابات نفسيه و نتائج البحوثالتجريبية وذلك لتطوير أدوات إكلينيكي مفيدة وعملية لعلاج الصدمات النفسيه.
steinsf@umich.edu

دكتوره كيت روزنبلوم . هي دكتوره نفسيه تعمل في المجال الاكلينيكي والنمائي وأستاذه في الطب النفسي والتوليد وأمراض النساء في عيادات ميشيغان للطب. دكتوره كيت تعمل أيضًا في اداره و توجيه موقع زيزو تو ثرايف Zero to Thrive وهو برنامج في جامعة ميشيغان يهدف إلى دعم صلابة الأسرة و صحة العلاقات الأسرية ، (www.zerotothrive.org) من فترة الحمل حتى الطفولة المبكرة من خلال الابحاث وتقديم الخدمات والشراكة والتدريب. تعيش دكتوره كيت مع شريكها وابنتيهما في مدينة آن أربور ، ميتشيغان ، وهي فخورة جدًا بالفتاتين لسعيهما في مجال العدالة الاجتماعية ، وابنتهما ماجا ، التي ساهمت في الرسوم التوضيحية لهذا الكتاب.
katier@med.umich.edu

ماجا روزنبلوم موزيك، تبلغ من العمر 12 عامًا ، وهي طالبة في الصف السابع في مدينة آن أربور ، ميشيغان. ساهمت في عمل الرسومالتوضيحية لكتاب التلوين سيسيليا والمشي الطويل. حسابها على
Instagram @im_a_rock52