كتيب للأطفال والآباء والأمهات

Muckl MAG

مشاعر مختلطة.

حصريًا!
حكايات للقراءة:
بوموكل
مُرغاضب

أين يكمن في الجسم الخوف؟

«أحيانًا يجب أن أرسم صغيرًا غاضبًا...»
يحكي الأطفال عن المشاعر القوية للغاية

ألغاز، وألعاب، وحِيَّل، ونصائح

«لولا فيروس كورونا لما كنا سنجد ذلك»
رونيا لديها الآن صديقتان سمينتان

نسج قافية للفيروس – هل يمكن ذلك؟
بوموكل يحاول القيام بذلك

©

أعزائي الأطفال،

مرحبًا بكم في كُتيبي!!!

أوه، لا لا لا:

مرحبًا بكم في كُتيبكم!

وإن كان أيضًا يخصني نوعًا ما، فكما تعلمون، العفاريت لا تروق لهم كثيرًا فكرة التشارك. لكنني أعلم أنكم لم تمروا بسنة سهلة تمامًا بسبب هذا الوباء اللعين (انظر الصفحة 14): ليس هناك مدرسة، ولا رياضة، وليس ثمة فرصة لرؤية الأجداد والأصدقاء. أحيانًا كنت غاضبًا، لا، بل أسوأ بكثير من الغضب: كنت أشتاط غضبًا! هذا الفيروس يتوارى ببساطة عن الأنظار - وما كان له أن يفعل ذلك! فهذا من شِيَم العفاريت فقط أمثالي. وكوضع بديل لم يعد يُسمح لكم معشر البشر فعل أي شيء تقريبًا. وصار لزامًا عليكم توخي الحذر الشديد لتجنب الإصابة بالمرض. ويمكنكم التعرف على مدى الغضب والإرهاق الذي أصابني جراء كل ذلك من خلال قراءة القصة الواردة في صفحة 8. هل راودك أيضًا مثل هذا الشعور في بعض الأحيان؟ لماذا نشعر بوجه عام ومن أين تنبع المشاعر الرائعة والمتبلدة، هذا ما تقرأه في صفحة 4. علاوة على ذلك سألنا أيضًا بعض الأطفال عما يفعلونه عندما تراودهم مشاعر عاصفة. تجدون الإجابات في صفحة 16.

أتمنى لكم الاستمتاع بهذا الكُتيب - إذ يمكنكم أيضًا حل الكثير من الألغاز وممارسة المزيد من الألعاب.
والجميل في الأمر أن الكثير من الأشياء تعود الآن تدريجيًا إلى سابق عهدها.
لا تنسوا إعطاء والديكم الكُتيب الأزرق الصغير الموجود في البداية. وبعد ذلك خُذوا بضع دقائق من الراحة.
وقتًا سعيدًا!

صديقكم المُخلص بوموكل

هذا ما ينتظرك

ص. 4

من أين تنبع المشاعر؟

ص. 6

ضع الملصقات المُعبِّرة عن حالتك المزاجية

بوموكل مُرغاضب!

حكاية للقراءة

ص. 8

إنذار الألغاز

ص. 14

ص. 18

ص. 17

نصائح ونكات!

معادلة ونكات مساعدة!

ص. 16

«الغضب أشبه ما يكون بقنفذ بري قابع في المعدة ...»

أطفال تراودهم مشاعر عاصفة

ص. 23

أشياء لها شكل الوجه وبوموكل المفضل

أرسل لنا الصور المعبرة

ص. 22

الحل

وبيانات النشر

ص. 20

«لولا فيروس كورونا لما كنا سنجد ذلك»

رونيا من ميونيخ

وجدت صديقتين سمينتين في زمن الوباء

من أين تنبع المشاعر؟!

ما هذا بشكل عام – الشعور؟
من أين تنبع المشاعر بشكل عام؟

نحن نرى، نسمع، نتذوق، نشم، نلمس مليارات الأشياء في اليوم - وكل هذا يثير مشاعر بداخلنا. ومعظم هذه المشاعر لا نلاحظها على الإطلاق. ويحدث الكثير منها بشكل تلقائي تمامًا ومرارًا وتكرارًا. ولكن كل ما ندركه (ساخن! بارد! رائحة كريهة! ناعم! لزج! حلو!)، ينتقل إلى المخ على شكل إشارة.

يمكنك تصور ذلك كمركز تحويل للجسم، كما هو الحال في أفلام الفضاء: تأتي الإشارة – يفرزها المخ ويرسلها، في لمح البصر!، شعور ورد فعل دفعة واحدة (أوه، أبعد إصبعك! رجفة برد، ما الملابس المناسبة! ياه، مقرف! أريد أن أحضن! آه، اغسل يديك! لذيذ، هل من مزيد!) من خلال الجسم مرة أخرى.

عندما نكون سعداء، أو مندمجين في حالة حب أو ارتياح، فإن الأمر أشبه ما يكون بصواريخ صغيرة تكمن تحت أقدامنا وكأننا نُحلق بها على ارتفاع بضع سنتيمترات فوق الأرض بأقصى سرعة. إذا كنا غاضبين، فهذا يعني وجود شيء ما لا يناسبنا. على سبيل المثال إذا ما وجدنا صديقًا قد تعرَّض للتعامل بشكل غير عادل. أو نحن أنفسنا. ونود تغيير شيء ما لمعالجة هذا الشعور على الفور. لكن ذلك لا يُجدي نفعًا في بعض الأحيان. غير أنه لهذا الغرض تُطرق أبواب الرأس والبطن. وترتعد فرائصنا. ترتعد فرائصنا أيضًا عندما يكون هناك شيء غير معروف أو غير مألوف بالنسبة لنا - أحيانًا نجد شيئًا مثيرًا وممتعًا، ولكن في بعض الأحيان نخاف لأننا نعتقد أن شيئًا ما قد يُشكِّل خطرًا. الخوف، الغضب، الإثارة، الفرح، الاشمئزاز، الحزن - كل هذه مشاعر. وغالبًا ما يكون من الصعب نوعًا ما التفريق بين هذه المشاعر.

لا توجد مشاعر جيدة وسيئة، بل مشاعر مريحة وغير مريحة. بالطبع نُفضِّل لو أن نجالس الأشخاص اللطفاء فقط. ولكن للأسف لا يوجد شيء إلا وهناك نقيضه، إذ يمكننا معرفة المشاعر المحسوسة حيال الشيء الجيد حقًا من واقع معرفتنا بالمشاعر المحسوسة حيال الشيء الفظيع حقًا. فضلا عن ذلك تُعد هذه المشاعر غير المريحة بمثابة تنويهات هامة: فلربما يرمي شعور الخوف إلى تحذيرنا من شيء ما، ويرسل لنا الغضب إشارات تفيد بأن شخص ما قد تجاوز حدوده. وأنت تعلم أيضًا بالتأكيد أنه عندما تكون لديك مشاعر شديدة الحدة، فإنك لا تعرف حقًا من أين أتت فجأة. ومن ثم حري بك التفكير فيما بعد في ما كان يحدث بالفعل وما الذي أثار هذا الشعور.

المشاعر الحمقاء مثل كلب كبير الحجم: ينقضّ على روحك – ومن ثم تكافحه ولا تتخلص منه مرة أخرى إلا بشق الأنفس.

وأحيانًا يظل يبث سمومه على نحو مزعج. ويمكنك بالطبع محاولة إبعاده طوال الوقت. وهذا أمر مرهق بحق. ولربما كان الأسهل أن تتركه ببساطة يرتع ويعبث. وها هو الآن هنا، قريب بعض الشيء، ورائحته كريهة. ولكن هناك مكان كاف لك ولهذا الكريه. في بعض الأحيان، قد تتمكن من تخطيه ولا تزال تسأل الطفل الآخر في الملعب رغم ذلك عما إذا كان يمكنك اللعب معه - حتى وإن بدا الأمر مضحكًا بشكل مسبق.

أن يراودك الخوف من فيروس كورونا مع عدم الشعور بالأمان، فهذا أمر طبيعي تمامًا. ولكن ماذا لو تجاوبت على هذا النحو: «أهلاً أيها الخوف، لا أعتقد أنه من الرائع أن تكون هنا، لكنني أعلم: أنك في الواقع تريد حمايتي.»

أو عندما يتملكك الغضب لأنك لم تتمكن من رؤية الأصدقاء منذ فترة طويلة: «أنت مرة أخرى ، أيها الغضب والسخط؟ حسنًا. لكن لا تجعل دائرتك تتسع، اتفقنا؟ أو ساعدني في إيجاد حل. ولكن الويل لك، إن أطلقت سمومك!»

من الصعب تصديق ذلك، ولكن غالبًا ما تكون المشاعر الحمقاء غير مريحة، إذا تم السماح لها. وعندئذ تلوذ تلك المشاعر بالفرار بأسرع مما توقعت.

إذا بدا لك أن مخاوفك ربما صارت كبيرة جدًا، فقد تساعدك أيضًا

حيلة 3-2-1 : سواء تعلق الأمر بموجة أخرى رابعة لفيروس كورونا، أو حصة الإملاء الاثنين المقبل أو مرض الجدة الذي يُقلقك - فكلها هواجس مُبررة. للأسف. ولكن فكر مليًا في اللحظة الراهنة «الآن»! لأنك «الآن» لست مضطرًا لأي شيء - لا التفكير في أي شيء ، أو فعل أي شيء ، أو حتى الشعور بأي شيء.

اجلس، واستنشق وأخرج الزفير بهدوء عدة مرات، ثم اسرد «ثلاثة» أشياء تراها الآن (نعم، من الأفضل أن تقولها بصوت عالٍ: «أرى النافذة وحقيبتي المدرسية وغرفتي»). بعد ذلك، ركز انتباهك على ثلاثة أشياء تسمعها. ثم: ثلاثة أشياء تستشعرها - قُلها بصوت عالٍ: «استشعر بنطالي على ركبتي، استشعر قدماي على الأرض» وما إلى ذلك). وبعد ذلك قم بعمل جولة أخرى مع شيئين تراهما وتسمعهما وتستشعرهما. وبعد ذلك جولة أخرى مع شيء واحد. هل لاحظت؟

اللحظة الراهنة «الآن» لا تكون في بعض الأحيان بمثل هذا السوء عندما تصبح الأمور من حولك مشوبة بالارتباك. ويمنحك أيضا القوة للحظات أخرى.

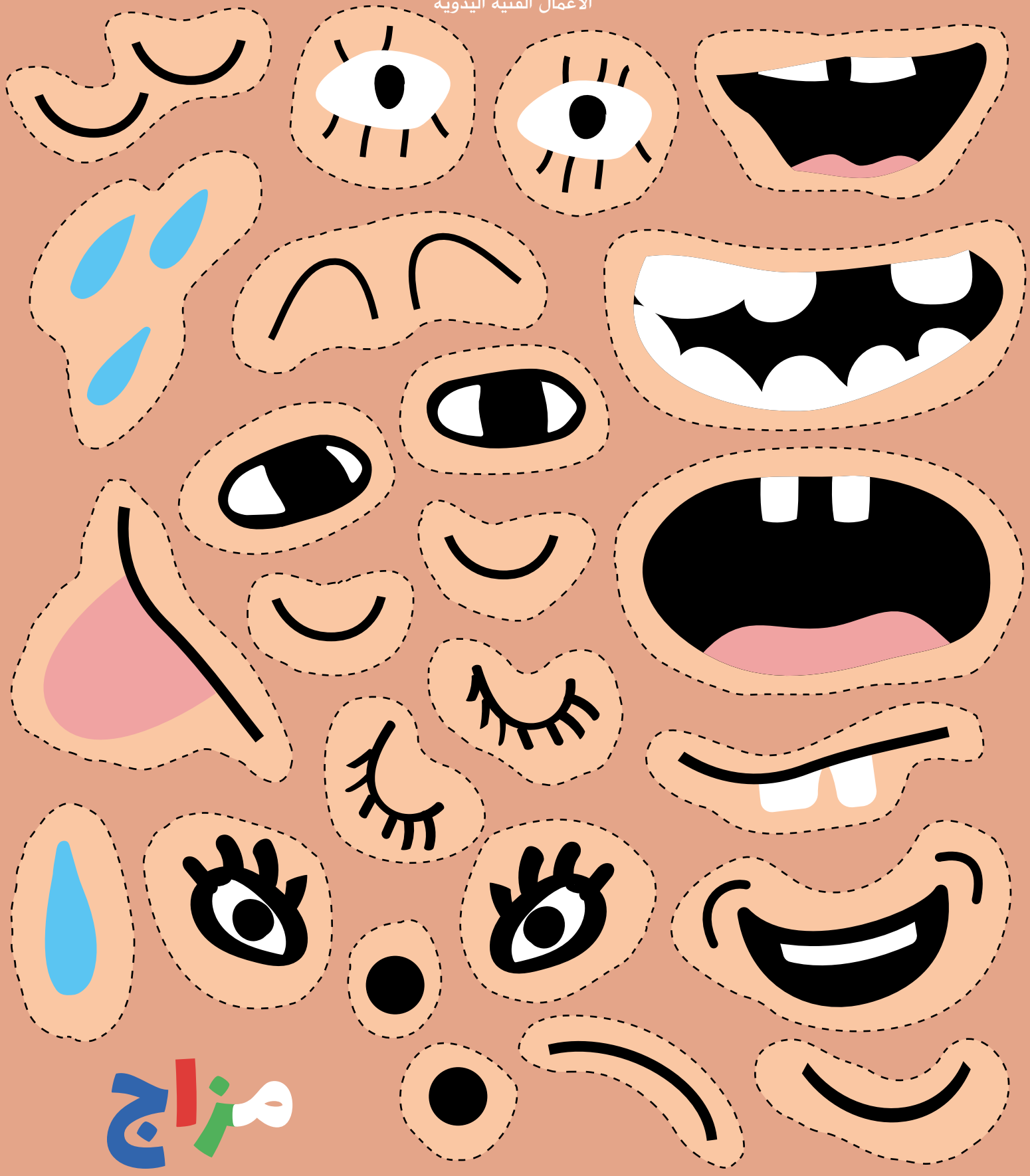
في اللحظات الجيدة، فكِّر فيما يمكن أن يساعد في مواجهة الغضب - أي شيء مثل الملاكمة أو القفز أو الركض - شيء من شأنه أن يقلل من الطاقة. نعم، إخبار الآخرين بأنك غاضب، يساعد أيضًا. وقد يتفاجئ الطرف الآخر، لأنه لم يقصد ذلك على الإطلاق. وربما يمكنكم معًا إيجاد حل بسرعة كبيرة.

وثمة حيلة أخرى:
تنفس الأهرامات.
تخيَّل نفسك مكان الأهرامات العظيمة لدى المصريين.
والآن أنت تتنفس من جانب واحد لأعلى – 1، 2، 3، 4، 5 – حتى القمة.
ثم تُخرج الزفير إلى أسفل مرة أخرى على الجانب الآخر. حبذا لو تُكرر ذلك عدة مرات.
ويعيدك ذلك مرة أخرى بشكل جيد وسريع.

كيف تأتي الفكرة إلى رأس السيد إيدير؟ اعثر على الطريق.

ربما تحزم حقيبة أدوات أو صندوقًا صغيرًا بأشياء يمكن أن تساعدك في حالة المشاعر شديدة الحدة: الصلصال أو الصور أو الزيت المُعطِّر أو فقاعات الصابون أو الأقلام الرصاص - لرسم صغير غاضب (انظر ص. 16)

في القصة القصيرة الواردة في ص. 8، يمكنك معرفة سبب أهمية المشاعر منذ آلاف السنين.



مزاج وردي

ما هي أسرع طريقة يمكنك بها معرفة الحالة المزاجية التي يكون الشخص عليها؟ بالضبط: من خلال الوجه*. يمكنك هنا بمنتهى السهولة استدعاء حالات مزاجية مختلفة *(يساعدك ذلك أيضًا إذا كنت لا تعرف بالضبط حالتك المزاجية الآن).*

لترسم لنفسك تسريحة شعر مناسبة...

الأقنعة. ولكن حتى هنا يمكنك أن ترى الكثير من خلال العيون. هل لاحظت بالفعل؟

*لم يكن سهلاً في النهاية مع وجود العديد من

إذا أردت، قم بقص الوجه، وقم بعمل ثقبين في الورقة، واربط شريطًا مطاطًا به، ويمكنك وضع القناع.

الشعور مثل إخراج الريح،
أحيانًا مكتوم وأحيانًا صريح.
وفي بعض الأحيان يكون أشبه بالحمّى،
سخيفة، ولكن سرعان ما تنزاح الغُمة.

قم بقص الفم والعينين والحاجبين وقم بلصقهم على الوجه
(جرب مسبقًا التأثير الذي تتركه الحواجب أو الأفواه المختلفة).

بوموكل مُرغاضب!

كان بوموكل مُستلقيًا في سريره ويفكر. وللأسف استغرق في التفكير بالفعل لفترة طويلة. فترة طويلة جدًا لدرجة أنه لم يعد يعرف في الأساس، من أين بدأ بالفعل هذا التفكير.

فقد تأمل بوموكل قائلاً «ما الذي أفكر فيه فحسب؟». ولكن بعد ذلك كان منهكًا للغاية على نحو لا يسمح له بالتفكير في شيء آخر. كان هذا هو حاله في كثير من الأحيان في الآونة الأخيرة. «استلقيت هناك وأفكر أو فكرت وأمسيت - ثم يحل الليل مرة أخرى. ما الذي يحدث لي؟» لقد اندهش العفريت الصغير من الأفكار التي تختمر في رأسه، والتي كانت في غير ذلك الحال تحوي مجالاً فسيحًا للقوافي والمداعبات. إلى أين تبخر كل ذلك بالفعل؟ كان لزامًا عليه أن يبحث.

نهض بوموكل من سريره للبحث متثاقلاً. نظر أولاً ليرى ما إذا كان يمكن العثور على أي شيء محتمل تحته - ولكن لا شيء. نهض وجال ببصره في ورشة السيد إيدير. قام بفتح بعض الأدراج وأغلقها مرة أخرى ... دارت رأسه. لابد أن كل الأفكار المضحكة كانت مختبئة في مكان ما وكذلك القوافي العديدة التي قام بنسجها ذات مرة. من الذي قام بإخفائها فحسب؟ كانت تلك هي مهمته بطبيعة الحال.

«نعم، بوموكل، ما الذي تفعله هنا؟» خَطى السيد إيدير بهدوء خلف العفريت، وكان سعيدًا بسبب عدم التمكن من رؤيته في سريره. أصبح بوموكل بطيئًا للغاية، ولم يمر ذلك مرور الكرام على النجار الخبير أيضًا. «ياه» تنَّهد بوموكل بهدوء، «أنا أبحث عن ...» - نعم، ما الذي كان يبحث عنه بالفعل؟

سأله السيد إيدير «هل يمكنني مساعدتك في البحث؟».

«هل تريد مساعدتي؟ أو تزور معي؟ من إذن؟ وماذا إذن؟ لا يصح ذلك على الإطلاق! لا يمكننا زيارة أحد، ولا أحد يستطيع زيارتنا. لأنه بخلاف ذلك سيزورنا الفيروس البشع، هذا الفيروس المُتمكن المُزعج المُعدي. آه آه آه آه.» بدأ بوموكل في البكاء تقريبًا.

لكن كان ذلك أيضًا كئيبًا للغاية. هذا الجلوس المتواصل في المنزل. المعايشات الضئيلة جدًا. لا شيء يمكن القيام به. صرخ بوموكل قائلاً «أنا أبحث عن حياتنا القديمة». وأحنى رأسه وأضاف بهدوء: «ونوعًا ما أبحث عن نفسي: بوموكل القديم المشاكس الصفيق.»

إلا أنه بدأ في السباب. «لفترة طويلة لم يُسمح للعفاريت والأطفال والناس بفعل أي شيء تقريبًا - لم يُسمح لنا بالذهاب إلى حديقة الحيوان أو ممارسة الرياضة أو تلقي دروس الموسيقى، ولفترة طويلة لم نذهب حتى إلى ملاهي الأطفال. وحتى المدرسة أيضًا لم نذهب إليها إلا بين الحين والآخر، لكن حسنًا، فهذا ليس بهذا السوء.»

«أنا أبحث عن حياتنا القديمة»، هكذا قال بوموكل صارخًا.

اعترض السيد إيدير قائلاً «نعم، لم يكن الأمر بمثل هذا السوء بالنسبة لك، ولكن بالنسبة للعديد من الأطفال وآبائهم كان الأمر مرهقًا نوعًا ما بمرور الوقت».

«نعم، وكان يُسمح للطائرات بالتحليق طوال الوقت تقريبًا، وكانت متاجر مستلزمات البناء والمكاتب تفتح كثيرًا. أليس هذا ظلمًا للعفاريت والأطفال؟»

وهنا كان على السيد إيدير أن يتفق قليلاً مع عفريته الذكي. صرخ بصوت عالٍ مرة أخرى. «أشعر بملل شديد، سيد إيدير، بالكاد أستطيع تحمل ذلك بعد الآن!

«نعم بوموكل، ماذا تعني بذلك إذن؟»

«إنه ملل يبدو وكأنه لا ينتهي. لأنه لم يتغير شيء لفترة طويلة. وأتمنى في تلك الأثناء أن ينتهي كل ذلك مرة أخرى في غضون فترة قصيرة. أرغب في إجازة من هذه الأوبئة الأبدية.»

يمكن للنجار الخبير إيدير أن يفهم مشاعر يأس بوموكل جيدًا. والذي مازال مستمرًا في السخط والسباب.

«هل تعلم، سيد إيدير، أن الجيران، فلوري وميشيل، كلهم ماكثون في المنزل، إلا أن كل فرد منهم في غرفته وأمام جهاز، وبمجرد أن يلتقي اثنان في الشقة، ما يلبث أن ينشأ نزاع. والأطفال أيضًا مازالوا يجلسون في صمت في الفناء.»

نظر السيد إيدير للخارج أمام ورشته. منذ فترة طويلة لم يعد الناس يجلسون معًا هنا. وأخذ يفكر: متى كانت آخر مرة عمل فيها مع بيرنباخر وشميت؟ بدا ذلك وكأنه على بُعد سنوات ضوئية.

قطع تذمر بوموكل حبل أفكاره قائلاً: «هل تعرف ما أنا عليه، سيد إيدير؟ أنا مُرغاضب، نعم بالضبط هكذا مُرغاااااضب!»

«مُرغاضب؟ ما المقصود بذلك، بوموكل؟»

«أنا مُرهق وغاضب وكلاهما معًا في معظم الأحيان، ولذلك لم يعد من الممكن فصل أحدهما عن الآخر، هل فهمت؟»

«أها»، هكذا قال السيد إيدير. أومأ برأسه طويلاً وأبدى تفهمًا. نعم، لقد عرف بالضبط ما الذي يعنيه بوموكل. عندما كان يفكر أحيانًا في الصباح وهو في سريره فيما قد يجلبه له اليوم التالي، عندئذٍ كان يشعر وبكل صراحة بنفس الشيء كثيرًا نوعًا ما.

«أنت، سيد إيدير»، سأل بوموكل بتدبر، بينما كان يرسم آثارًا في غبار الخشب على طاولة العمل بأصابع قدمه. «كما تعلم، من السيئ حقًا وجود هذا الفيروس البشع، ولكن أن يظل لديك لهذا السبب الكثير من المشاعر السخيفة أيضًا، فتلك حقًا صفاقة كورونية.»

أجرووووووووااااااهه
ررررووووووووااااااهه

«أخبرني يا بوموكل، ما هي كل هذه المشاعر البشعة التي تراودك؟»

«حسنًا الشعور الأغلب هو ذلك المزيج بين الإرهاق والغضب، وهو حقًا مزيج مروع»، بدأ بوموكل يحكي، «ويستقر في مكان ما هنا، في الحلق.

وبعد ذلك أشعر أحيانًا بالوحدة المخيفة، بمفردي، ولا أحد، أشعر أننا تراودنا تلك الثنائية المخيفة للغاية، لأننا لا نرى أي أحد، وبالكاد يأتي أي شخص إلى الورشة، وإن أتي شخص فيكون ذلك لفترة قصيرة للغاية فحسب، ويُفضل الجميع أن يقف أمام نافذة الورشة. ودائمًا ما أعاني من خفقان عميق في معدتي. لا يمكنك نسج مُزحة مع أي شخص، ولا أعتقد أن أي شخص يمكن أن يستمتع بها على أي حال. أصبح كل فرد متوترًا وسريع الانفعال. هذه الرغبة في المزاح، التي مازالت توخز هنا، في الجانب، انظر»، وأشار بوموكل إلى وركه، «وأنا لا أعرف على الإطلاق أين أضعها. أتخيَّل عدد الأطفال الذين يُفضّلون أحيانًا لو كانوا غير مرئيين، مثلي، حتى لا يزعجوا والديهم عندما يعملون أو حتى لا يصيبوا أجدادهم أو أصدقائهم بالعدوى. وعندما أفكر في شيء من هذا القبيل، أشعر بالشفقة الفياضة حقًا، ولعل ذلك ما يجثم على صدري.» ووضع العفريت يديه بشكل مستوٍ على صدره وجذبهما إلى الخلف: «أوياااااااه أوياااااااه.»

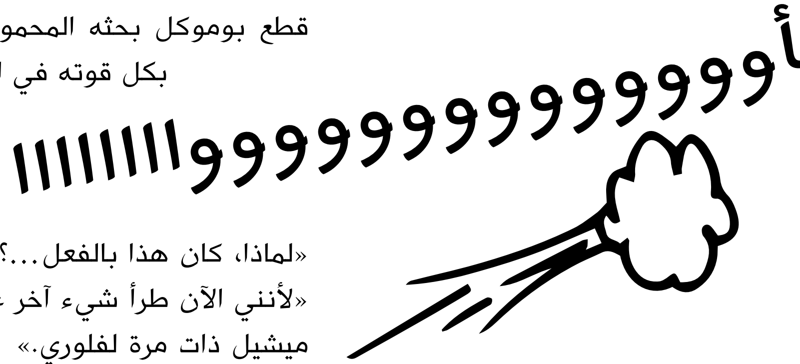
ولكن فجأة لاحت له فكرة وقاطع مرثيته للحظة قائلاً: «لكن هل تعرف ما قلته لي ذات مرة؟ لقد قلت، عندما أكون غاضبًا، فيمكنني كسر شيء ما. أليس كذلك؟»

فكَّر النجار للحظة. «هل أنا قلت ذلك حقًا؟»

«أنا مُرهق وغاضب، وغالبًا الاثنان معًا!»

«نعم، نعم، أنت قلت ذلك»، هكذا صاح بوموكل وجال بنظره في جميع أنحاء الورشة، باحثًا عن شيء ذي قيمة يستحق التدمير.

«توقف، توقف»، هكذا صرخ السيد إيدير، الذي وجد الغضب المفاجئ المنبعث من بوموكل مخيفًا بعض الشيء. دفع المفكات التي كانت على طاولة العمل تحت ورق السنفرة. وركل بقدمه المطرقة الصغيرة، التي كان قد أهداها لبوموكل في عيد الميلاد، تحت الخزانة التالية. ثم قال السيد إيدير «انظر يا بوموكل، كثيرًا ما يكون المرء غاضبًا في تلك الحياة. فإذا قام في كل مرة بكسر شيء ما، فلن يكون ذلك صائبًا.» وأعطاه إيدير قصاصة صغيرة من قطعة قماش متسخة. وقال «خذ هذه، وقم برميها على طاولة العمل عدة مرات. سيريحك ذلك. فعندما أغضب من العملاء الوقحين في بعض الأحيان، أفعل ذلك بالقطعة الكبيرة. وبعد ذلك أشعر بتحسن.»

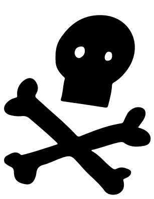


قطع بوموكل بحثه المحموم. لم يستغرق تَرجِيه وقتًا طويلاً. فقد قذف قطعة القماش بكل قوته في الهواء وصرخ بعبارات سخط وصخب. وفي لحظة ما توقف وهو ينفخ ويلهث. كان الصوف الخشبي على شعره الأشعث وحبات العرق تتلألأ على جبهته. «هاااااه. لقد كان ذلك جيد الأثر» هذا ما اعترف به.

«لماذا، كان هذا بالفعل...؟»، هكذا سأل السيد إيدير.

«لأنني الآن طرأ شيء آخر على ذهني. الصراخ يساعد أيضًا في كبح الغضب، هذا ما قاله ميشيل ذات مرة لفلوري.»

وقبل أن يتمكن السيد إيدير من الرد بأي شيء، كان بوموكل قد أخذ نفساً عميقاً بالفعل وبدأ في الصراخ بصيحات تصم الآذان. لقد صرخ وصرخ وصرخ ولم يبدو أبدًا أنه يريد التوقف. «بوموكل، هل يجب فعل ذلك؟»، بتلك الكلمات حاول السيد إيدير أن يكبح صيحات عفريته. وكشخص طاعن في السن لم يعد بمقدوره تحمل الضوضاء العالية، وفي نهاية المطاف كان يرتدي سماعات الرأس في كثير من الأحيان. «بوموكل، من فضلك، هذا صاخب جدًا بالنسبة لي. ولكن على الأقل وجِّه صراخك في وسادة.» ولكن ذلك لم يكن له صدى. زأر بوموكل «***ررررووووووووااااااهأووووووووووووووااااااأجروووووووااااااه***» وبالفعل توالت صيحاته بصوته الرفيع. وصار وجه العفريت أحمر مثل شعره، وانزعجت الحمامة، التي كانت تصدر هديلها عادةً على عتبة النافذة أمام الورشة، ولاذت بالفرار.



لكن سرعان ما تحوَّل الزئير إلى صرخة فيها بحة في الصوت، ثم شيء يُذكّرنا أكثر بصوت الوشوشة. وبعد ذلك - ذهب الصوت. سكت الزئير. ولهث بوموكل.«و»، سأل السيد إيدير، «تشعر بتحسن؟». أومأ بوموكل برأسه. لكنه لم يعد بمقدوره التحدث.

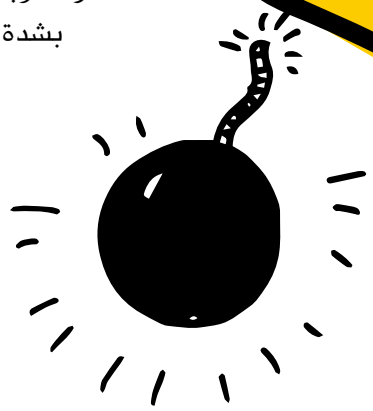
«ياه يا عزيزي، بوموكل، لقد مررت اليوم حقًا بيوم صعب. ألا يوجد شيء يجعلك سعيدًا؟ انظر، كل شيء يتحسن بالفعل. فاللقاحات موجودة الآن، بل وعادت الحياة الطبيعية مرة أخرى منذ فترة طويلة. لقد مر وقت طويل، ومن الجيد أننا ما زلنا حذرين. ولكن يلوح ضوءًا في نهاية النفق، وقد تم بالفعل الاقتراب منه بعض الشيء. وهذا سبب كافٍ لتكون أكثر رضا. ألا تعتقد ذلك؟»

أنصت بوموكل لكلمة واحدة. فهو لم يسمع قط عن «اللقاحات» من قبل.

«لقاحات ....»، هكذا قال.

«كلمة على وزن بذاءات. هل يتم سب الفيروس ببذاءة ومن ثم يلوذ بالفرار؟»، هكذا قال همسًا. فأحباله الصوتية لم تعد تسمح بالتحدث.

«ليس كذلك»، قال السيد إيدير. «اللقاح هو حقنة يتلقاها الأفراد، وبعد ذلك لا يمرضون على الأغلب أو لا يمرضون بشدة.»



كان العفريت مُتحمسًا. وبدا كما لو كان كل التعب والغضب وبحة الصوت قد تبخَّر. «وهل هذه الأشياء تساعد فيما بعد؟ أقصد هذه البذاءات؟»

«تقصد لقاحات»، هكذا صحح له النجار الخبير.

«نعم، نعم، وهل يوجد أيضًا لقاح ضد حالة الـ «مُرغاضب»؟ أو ضد حالة الـ «غاضب» أو ضد كلتيهما؟»

فابتسم السيد إيدير قائلاً: «حسنًا، لعله سيكون من الرائع لو كان هناك حقنة ضد المشاعر السخيفة، فالجميع يتمنى ذلك بين الحين والآخر.»

«نعم، حقًا، لماذا تراودنا هذه المشاعر من الأساس؟ إذا كانت لا تروق لنا على الإطلاق في كثير من الأحيان؟»

حَكَّ إيدير على جبهته. كيف عساه أن يشرح لبوموكل شيئًا بهذا التعقيد لدرجة أنه هو نفسه كان يصعب عليه فهمه عندما كان بالغًا؟

«المشاعر هي نتيجة مزيج معقد نوعًا ما: فأنت تدرك شيئًا ما، ثم تقوم بتقييمه بفكرك. ويتفاعل جسدك مع هذا التقييم، ثم تأتي المشاعر*»، هكذا بدأ في الشرح وواصل قائلاً «هذا ما رتبته الطبيعة. لقد كانت مهمة للناس للبقاء على قيد الحياة في أزمان سحيقة جدًا.»

بدا على بوموكل عدم الفهم.

وظل السيد إيدير يحاول تقديم توضيحات. «تخيَّل، أنه منذ آلاف السنين والناس ما زالوا يصطادون. وعندما كان يقترب حيوان خطير، كان الصياد يُصاب بالخفقان أو الهلع. كل شيء في الجسد أعد عدته للهروب أو الهجوم. كل ذلك حدث بسلاسة وبسرعة البرق. لم يكن هناك وقت للتفكير في الأمر - ماذا أفعل الآن؟ أسرع – هجوم أو هروب أو حتى التجمد ككتلة جليد. كل ذلك بقي في أجسادنا. لكن الحيوانات الخطرة لم تعد موجودة الآن. وإنما مجرد فيروسات أو كوابيس بغيضة وغير مرئية.»

«أو أفلام الرعب وقصص شروك المرررررررررررعبة»، هكذا أكمل بوموكل.

«بالضبط. ويمكن القول أن الأمور لم تعد تتلاءم معًا بشكل صحيح.»

بدا الأمر واضحًا بعض الشيء لبوموكل. ومع ذلك، شبَّك حاجبيه مرة أخرى تعبيرًا عن الغضب. وتلفَّظ بالسباب قائلاً «يالها من دناءة حقيرة». «لماذا لا يمكن منع تلك الأشياء باللقاحات؟ لا أريد أن تأتيني مثل تلك المشاعر السخيفة. لا خوف، لا حزن، لا غضب.»

ابتسم السيد إيدير لعفريته قائلاً «ياه، يا بوموكل». «نعرف جميعًا مثل هذه المشاعر المزعجة ولا نحبها بشكل خاص. لكننا نتعلم أن المشاعر تمر. وأنه يمكننا أيضًا التأثير عليها بعض الشيء.»

«أنا أعرف كيف!»، هكذا صاح بوموكل وأشرق وجهه قائلاً، «أخترع حقنة للمشاعر السخيفة. لا لا، بل الأفضل من ذلك بكثير: أن أحصل على لقاح المشاعر الجميلة! نعم بالضبط»، صاح بفرح وسرور قائلاً «لقاح عفريتي للسعادة! المرح والبساطة؟ المزاج العالي و، يااااااه: الجنون؟ بالضبط، سيد إيدير: المعلم، وكل الناس الأغبياء الذين يشعلون الحروب ويلوثون العالم أو ينسون الأطفال والعفاريت، سأقوم بإعطائهم اللقاح. ولن يبقى سوى الجنون الأكثر متعة! هذا ما سأفعله!»

وفجأة أصبح بوموكل أكثر حماسًا مما كان عليه منذ شهور.

كان على السيد إيدير أن يضحك. فها قد عاد مرة أخرى، عفريته القديم بوموكل. وقد أتي التحدث معه بنتيجة جيدة. وإن لم يكن الحديث يدور حول موضوعه، أو بالأحرى حول مشاعره.

اختفى بوموكل في المطبخ. حيث كان لزامًا عليه أن يطور بشكل عاجل لقاحات مهمة حقًا، كما قال. ليس هناك وقت لتضييعه.

اِعتقد السيد إيدير أنه لم يكن يُحدِث فوضى كبيرة. ولكن ذلك لا يهم، فكل شيء أفضل من عفريت «مُرغاضب» في السرير. وتحول النجار الخبير إلى عمله.

وفي الخارج في الفناء، كانت تصدر أصوات حفيف أشجار الحور عند معانقتها لرياح الصيف.

* هل تريد أن تعرف بكل دقة كيف يؤثر ذلك على المشاعر؟ إذن اقرأ صفحة 4.

«كورونا حمقاء شمطاء - أخيرًا انتهى الوباء!»

القصة متاحة أيضًا للتنزيل بلغات أخرى

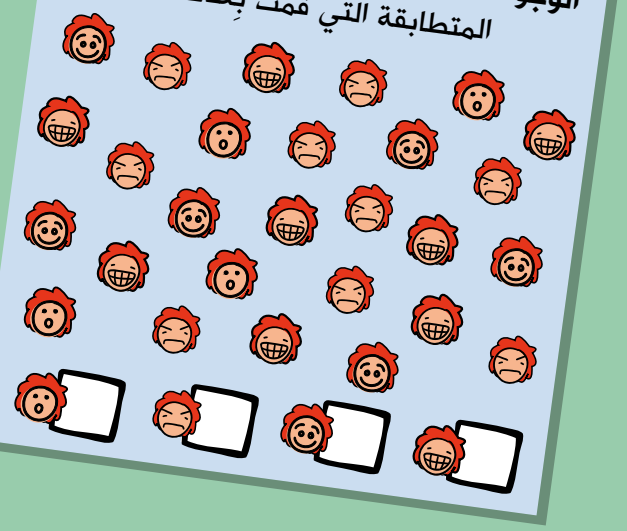
مشقة وصعوبة الوباء!

حرف P الذي يرمز لكلمة Pandemie (وباء) هو حقًا سخيف. هذا ما يراه أيضًا كل من كاسيمير (يسارًا) وإيميل (في الوسط) وبالتهازار (يمينًا). ولكنهم يعرفون أيضًا كلمات أخرى ممتعة بحرف "P" أو حرف «ب». هل يمكنك أن تجد جميع الكلمات الـ 9؟ ما هي؟ (⇦الحل في ص. 22)

غسل الأيدي، غسل الأيدي ...

ما الصنبور الذي يتعين على السيد إيدير فتحه لغسل يديه؟*

الوجوه المتشابهة: كم عدد وجوه بوموكل المتطابقة التي قمت بِعدِّها؟*



نسج قافية للكورونا!

يحاول بوموكل بكل قوته نسج قافية للكورونا.
ساعده في العثور على أزواج الكلمات المتوافقة وقم بتوصيلها.*

أشياء سخيفة	وقل مع السلامة	
ارتد الكمامة	أغسطس على الأبواب	
نزاع سخيف	القارب مسحور	
مسافة تباعد كبيرة	حظيرة الأحصنة الصغيرة	
التلامس محظور	تسلق الجبال	
لا يوجد أصحاب	واستعداد مُخيف	
لا ترى أشكال	من أجل صحة سليمة	

هل عثرت على قافية طريفة؟
أرسلها لنا عبر البريد الإلكتروني:
hello@muckl-mag.de

*جميع الحلول في
⇦ صفحة 22

قوة الأشياء

الغضب، الخوف، الحزن، الفرح - الجميع يعرف ذلك. لكن كل فرد يتعامل معها بشكل مختلف. أربعة أطفال يتحدثون عن أساليب تعاملهم

شيكا، 9 سنوات

كنت مؤخرًا سعيدًا جدًا عندما وجدت الضفادع الصغيرة مع صديقي. لديهم بالفعل الآن أرجل صغيرة. تكون سعادتي في معظم الأحوال في شكل هادئ، فأنا لست صاخبًا. فقط عندما أكون غاضبًا للغاية، يمكن أن أصرخ. لكن هذا لا يفيد إلا في بعض الأحيان. وأهدأ بشكل أسرع، عندما أوجه بعض اللكمات في وسادة.

نيكلاس، 7 سنوات

كنت أشعر بالحزن لأن أمي كانت تعمل كثيرًا ولم يكن لديها سوى القليل من الوقت.
بالنسبة لي، كان الحزن أشبه ما يكون بقطة نحيفة تبدو وكأنها كومة من البؤس. أما الغضب فأشبه بمستعمرة النمل أو القنفذ البري، يفعل وخزات سيئة. ولكن إذا قمت برسم صغير غاضب وقمت بتجعيد الورقة، فإنني أشعر بتحسن بسرعة.

تيلدا، 6 سنوات

غضبي يكون بلون أحمر مثل الوشاح في مصارعة الثيران، وخوفي يميل أكثر إلى اللون البني، والحزن يكون غالبًا أزرق مثل المطر. وغالبًا ما أبكي أيضًا. أعطتني أختي الكبرى ذات مرة نصيحة بأنه سيكون من المفيد أن آخذ نفسًا عميقًا عندما أحتاج إلى البكاء بشدة. أفعل ذلك الآن دائمًا، وهو يفيد حقًا.
أو أحكي لأمي عن المشاعر السخيفة ثم أحاول النوم بسرعة كبيرة. وفي صباح اليوم التالي يصبح كل شيء على ما يرام مرة أخرى.

صوفي، 9 سنوات

حصلنا على قطة خلال فترة الكورونا، إنها ثيو.
عندما جاءت ثيو إلينا، كنت في غاية السعادة.
ومنذ ذلك الحين وأنا لدي الحيلة التي يمكن أن أفكر فيها عندما تراودني أية مشاعر مزعجة. ومن ثم يجب أن أبتسم، وسيصبح كل شيء أسهل.
عندما أكون منفعلة، وكثيرًا ما أكون كذلك، أشعر وكأن براغيث تنشط في أحشائي. ويقول والداي أنهما يعرفان ذلك أيضًا. ولكن عندما أفكر في ثيو وأتزود بقدر من الشجاعة، تهدأ هذه البراغيث أيضًا.

ما الذي يساعدك عندما تراودك مشاعر عنيفة؟ اكتب لنا:
hello@muckl-mag.de

معادلة MUCKL

عندما يراودك ذات مرة شعور عاصف، فجرّب إحدى النصائح التالية - أو جميعها واحدة تلو الأخرى. بوموكل قوي!

M U C K L

حرف L مثل Lassen (ترك)
يمكنك ترك المشاعر المزعجة. نعم: اتركها هناك. قلت لك: «حسنًا، الغضب (أو الخوف أو الحزن ...)، حسنًا، هذا موجود الآن. لكنني أواصل القيام بأموري.» المشاعر المزعجة لا تحب ذلك وتهرب بشكل أسرع مما لو كنت تكافحها بضراوة وتريد التخلص منها.

حرف K مثل Können (مقدرة)
هاه؟ كثيرًا ما نقول: «لأنني أقدر أن أفعل ذلك»، وأحيانًا لا نعني ذلك بهذه الجدية. وإنما البحث عن المساعدة وطلب الدعم عندما تسوء الأمور - تلك مقدرة حقيقية.

حرف C مثل Checken (تفحص)
التفحص يعني أن تفهم أو تعرف. وهذا يمنحك اليقين. اقرأ القصة في ص. 4 مرة أخرى وستعرف من أين تأتي المشاعر وأنها لا يمكن أبدًا أن تكون خاطئة.
مزعجة، نعم. ولكن عندما تعرف الكثير بالفعل، ستشعر أن كل شيء لم يعد بهذا السوء.

حرف U مثل Unterhalten (تسلية)!
من المفيد حقًا التحدث عن مشاعرك. فسوف يصغر حجمها، وأعدك بذلك، إذا قمت بالتعبير عنها في كلمات.
لأن: الكلمات هي بالأحرى صغيرة أيضًا. أحيانًا لا يكون ذلك بهذه السهولة، فقبل ذلك تحتاج إلى أن تصرخ كالنمر أو تنهمر في البكاء.
ولكن بعد ذلك قل كيف سيكون شعورك، سيكون جيدًا. وعادةً يفهم الجميع ما تريد قوله.

حرف M مثل Malen (رسم)
هل قرأت ما كتبه نيكلاس في صفحة 16 بشأن ما يفعله عندما يغضب؟ يرسم أشخاصًا غاضبين ثم يُجعِّد الورقة. هذا يساعده. وماذا عنك؟ يمكنك أيضًا أن ترسم نفسك بشكل كبير حقًا، ثم ترى: أنت أكبر بكثير من خوفك أو غضبك أو حزنك.

ولا تنس أبدًا: الضحك!

حتى الضحكة الصغيرة تجعل بوموكل أكثر سعادة!

«كان الوضع ببساطة سيئًا حقًا لدى فلوري. الرجل لم يكن لديه مالاً على الإطلاق.» – «هل استدان منك مالاً؟ "–" لا، ولكن أنا من قمت بذلك.»

ما هو أسوأ مرض لرسامي الجرافيتي؟ عدم تحمل علب الطلاء.

ههههه

قال الجدار لجدار آخر: تعال، نلتقي عند الزاوية.

أبرزت الجدة لسائق الحافلة تذكرتها. «هذه تذكرة أطفال. إنها غير صالحة لك»، قال السائق بصرامة. الجدة: «أنا أنتظر الحافلة هنا منذ أن كنت طفلة»

سواء كان مظهرك مودرن أم لا – لقاحك يأتي من موديرنا.

هاي هاي

لقد أخفى بوموكل أنبوب اللصق اللعين الخاص به جيدًا في هذه الصفحة. فهل تساعده في العثور عليه مرة أخرى؟

... أحيانًا يكون أيضًا الانسحاب أمرًا جيدًا ببساطة.

يختبئ بوموكل في الورشة لأنه يريد أن يجد هدوءه ...

تسللت إلى الصورة اليمنى 7 أخطاء. هل تجدها؟

إنه هنا الحوت الأزرق. وبطوله الذي يصل إلى 33 مترًا، فإنه يعتبر أكبر حيوان موجود على وجه الأرض. يمكن أن يصل وزنه إلى 190 طنًا - أي ما يماثل 30 فيلًا!

هكذا تبدو ريشة طائر النورس. يمكنك العثور عليها كثيرًا على البحر. متى تريد الذهاب إلى البحر مرة أخرى؟

عزيزي بوموكل،
أطيب التحيات من البحر.
الجو هنا دافئ وجميل للغاية.
آمل أن تتمكن من زيارتي مرة أخرى قريبًا.

المخلص ؟؟؟

كـ
تر
لا
باو

من الذي يكتب هنا إذن؟

هل يمكنك معرفة من الذي كتب لبوموكل بطاقة بريدية؟

الطالب المثالي 1

نمط الحساب

هل يمكنك اكتشاف ومعرفة الرقم الذي يتم البحث عنه؟

إذا كنت تجد العمليات الحسابية، فسيكون هذا بالتأكيد سهلاً للغاية بالنسبة لك!

2 = 6
3 = 12
4 = 20
5 = 30
6 = 42
7 = ☐

عد كل الدبابيس الموجودة على اللوحة.
هل الدبابيس الصفراء أكثر أم الزرقاء أكثر؟

ارتباك تام!

ما هما الوحشين الذين رسمهما بوموكل بنفس الشكل بالضبط في درس التعليم باللغة الأم HSU؟

جدول الحصص

الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الرياضيات	القفز	الرياضة	التعليم باللغة الأم	الألمانية
الألمانية	الأخلاق	الرياضة	الأحلام	الرياضة
الألمانية	إخراج ريح	الألمانية	الرياضيات	الرياضيات
أكل الآيس كريم	الألمانية	الألمانية	الألمانية	الاسترخاء
التعليم باللغة الأم	الرياضيات	لعبة الغميضة	نسج القوافي	التعليم باللغة الأم

هذا غير موجود!

ما هي المواد التي فكّر فيها بوموكل على ما يبدو؟ ضع دائرة حولها.

لولا فيروس كورونا ما كان سيحدث ذلك على الإطلاق!

«أناآناميلا» – يبدو هذا كاسم واحد، ولكنه في الواقع ثلاثة. تحكي رونيا، 9 سنوات، سبب صداقتها الوثيقة مع آنا وميلا أثناء الوباء.

نحن نعيش في شرق ميونيخ، في منزل أبيض ورمادي به شرفات. يتكون المنزل من سبعة طوابق، وأعيش في الطابق الرابع مع شقيقيّ الصغيرين، نيكلاس والآخر بن، ووالديّ. أنا في الصف الثالث. **حتى وقت ظهور الكورونا كان كل شيء يسير بشكل طبيعي نوعًا ما:** المدرسة قبل الظهر ومركز رعاية ما بعد المدرسة في فترة بعد الظهيرة. تعيش آنا في الطابق السادس، ولديها أخت صغيرة. تعيش ميلا في الطابق الثالث، أي أسفلنا بطابق، ولديها أخ كبير اسمه هوجو. ثم أتت الكورونا. لا مدرسة، ولا مركز رعاية بعد المدرسة. تعليم منزلي، فصول بالتناوب، ذهابًا وإيابًا. فترة ما بعد الظهيرة طويلة جدًا. صديقاتي من الفصل المدرسي كن في مجموعة درس أخرى. لم نعد ببساطة نرى بعضنا البعض.

«ذات مرة كان لزامًا عليّ أيضًا أن أخضع لفترة حجر صحي بسبب وجود حالة اشتباه في مركز رعاية ما بعد المدرسة. كان ذلك غبيًا ومملاً نوعًا ما.»

وذات مرة كان لزامًا عليّ أيضًا أن أخضع لفترة حجر صحي بسبب وجود حالة اشتباه في كورونا في مركز رعاية ما بعد المدرسة. كان ذلك غبيًا ومملًا للغاية، ولم أرغب بعد ذلك في الذهاب إلى هناك على الإطلاق. لأنه كان لدي أيضًا أصدقاء في المنزل هنا.

لكن: فقط اصعد واسأل؟ في هذا الوقت بالضبط؟ تشاور آباؤنا معًا، ولم يرغب أحد في التعرّض لخطر العدوى.

ثم اتفقنا على أن نُشكِّل نحن الفتيات مجموعة مُحكمة وألا نخالط أي أشخاص آخرين.

حتى أثناء الكورونا كان هناك الكثير يحدث في منزل رونيا.

«أنا وآنا وميلا»، هذا يعني في الواقع ميلا وآنا ورونيا (من اليسار إلى اليمين).

وفي الداخل حرصنا بالطبع على التهوية مرارًا وتكرارًا. لذلك كنا مُطمئنين إلى طرق أبواب بعضنا البعض كثيرًا. وبعد ذلك لم نتوقف ببساطة عن فعل ذلك. عندما كنت انتهي من مؤتمرات الفيديو والواجبات الخاصة بي، كنت اتصل هاتفيًا بصديقتي آنا أو ميلا. وبعد ذلك أصعد لأعلى أو أنزل لأسفل.

وهكذا أمضينا صيف 2020 مع بعضنا البعض، دائمًا كثلاثية. نلعب معًا لدى واحدة منا، ثم نتناول الطعام، ثم نخرج معًا لبضع ساعات، ثم نعود مرة أخرى، ونواصل اللعب لدى واحدة أخرى منا، كل يوم. لم أعد أحتاج إلى أكثر من ذلك.

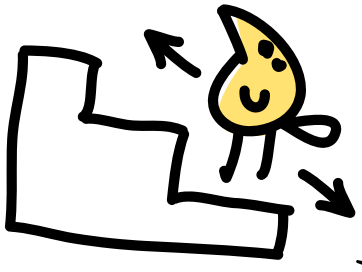
آنا هي التي تتشارك في كل شيء، وميلا تساعدني دائمًا عندما أكون حزينة. يمكننا التحدث بشكل جيد. لدى آنا يمكن ارتداء الملابس على أفضل وجه، لأن أختها الصغيرة لديها أشياء كثيرة جدًا لهذا الغرض. ولكن إذا جاءت أختها الصغيرة أو إخوتي وأثاروا أعصابنا، فإننا ننزل إلى ميلا أو إليّ. إنه أمر رائع، أن يمكنك دائمًا التجول عبر المنزل طولاً وعرضًا، دون الحاجة حتى إلى ارتداء حذائك وسترتك. وألا تكون مضطرًا أيضًا للمشي لستة شوارع، أو ربما حتى ركوب الحافلة أو مترو الأنفاق من أجل رؤية الأصدقاء.

في عيد ميلادي، حصلت على قابض جمع قمامة، واستخدمناه نحن الثلاثة في تنظيف النطاق المجاور بعض الشيء. وقد جمعنا أيضًا ذات مرة زجاجات الاسترجاع، لكننا واجهنا مشكلة من جامعة زجاجات محترفة. ولذلك تركناها مرة أخرى. كانت حفلاتنا الليلية أيضًا رائعة دائمًا.

كانت تُقام تلك الحفلات دائمًا، ولم يكن يهمنا أننا كنا نرى بعضنا البعض طوال اليوم.

الآن وبعد أن خفَّت حدة الكثير من الأمور، ما زلنا نرى بعضنا البعض كثيرًا. لم نستقل المصعد أبدًا لزيارة بعضنا البعض، فهذا يستغرق وقتًا طويلاً جدًا.

بل نركض دائماً على الدَرج صعوداً ونزولاً. يمكنني الآن الصعود إلى الطابق السادس وأنا مُغمضة العينين. أعرف بالضبط متى تنتهي الدرجات ومتى تبدأ من جديد.



32 درجة صعودًا إلى آنا، 16 درجة نزولاً إلى ميلا.

بالتأكيد هناك شيء ما لديك لم يكن ليوجد لولا كورونا. هل تعلمت شيئًا جديدًا؟ هل جربت شيئًا مميزًا؟ اكتب إلينا عبر hello@muckl-mag.de

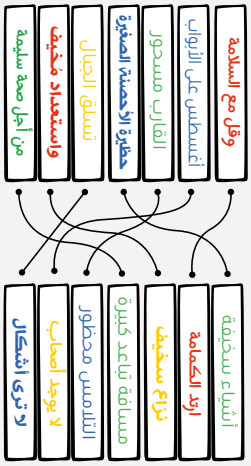
بيانات النشر
الناشر (V.i.S.d.P.):
الوزارة البافارية المحلية للصحة والرعاية
Haidenauplatz 1 | 81667 München
هاتف 0-540233 089 | تليفاكس 90999-540233 089
Gewerbemuseumsplatz 2 | 90403 Nürnberg
هاتف 0-21542 0911 | تليفاكس 90999-21542 0911
www.stmgp.bayern.de
الوكالة: brandarena GmbH & Co. KG
إدارة هيئة التحرير، القصة القصيرة بوموكل: Silke Stuck
حقوق الصور: ص. 14/16/20/21: خاصة، ص. 19: shaiith/stock.adobe.com، ص. 22: lobro، Marcy، Susan، enzo، Darío Peña، جميعها عبر موقع stock.adobe.com، دليل الآباء والأمهات: الغلاف/ص. 6: miljko/iStockphoto، ص. 6 كاترين ديملر/معهد JFF للتربية الإعلامية . © Ellis Kaut، Barbara von Johnson، Brian Bagnall، Infafilm GmbH، Korytowski Manfred،
الطباعة: دار الطباعة Schmerbeck GmbH
إصدار: يوليو 2021
رقم الجزء: stmgp_corona_002

ملحوظة يتم نشر هذه المطبوعة مجانًا في إطار أعمال العلاقات العامة لحكومة ولاية بافاريا. ولا يجوز استخدامها من قِبل الأحزاب أو من قِبل العاملين في الدعاية الانتخابية أو المعاونين في الانتخابات لغرض عمل دعاية انتخابية في غضون خمسة أشهر قبل الانتخابات. وينطبق هذا على انتخابات الولاية والانتخابات الاتحادية والمحلية والأوروبية. وخلال هذه الفترة يتمثل سوء الاستخدام بصفة خاصة في توزيعها في الفعاليات الانتخابية أو في أكشاك المعلومات الخاصة بالأحزاب، وكذلك إدراج وطباعة ولصق المواد الإعلانية أو المعلومات السياسية الخاصة بالحزب.
كما يُحظر كذلك تمريرها إلى أطراف أخرى لغرض الدعاية الانتخابية. وحتى دون الارتباط بالفترة الزمنية لانتخابات مقبلة، لا يجوز استخدام المطبوعة بطريقة يمكن فهمها على أنها تحيُّز من حكومة الولاية لصالح مجموعات سياسية
بعينها. يُسمح للأحزاب باستخدام المطبوعة لغرض تثقيف أعضائها. في حالة الاستخدام الصحفي - وإن كان أيضًا لأجزاء - نطلب منك ذكر المصدر وإرسال نسخة من النموذج. هذا العمل محمي بموجب حقوق الملكية الفكرية. جميع الحقوق محفوظة. يتم توزيع الكتيب مجانًا، ويحظر أي توزيع مدفوع. تم إعداد هذا الكتيب بعناية فائقة. ومع ذلك، لا يمكن تقديم أي ضمان على صحته واكتماله. لا نتحمل المسؤولية عن محتوى عروض الإنترنت الخارجية.

صفحة 15/14

لغز الحرف: بلوفر، بونى، بيغاء، بناء هرمي، برالين شوكولاتة، بطاطس مقلية، باندا، بوملي جريب فروت، باربيكا

المتاهة: يجب على السيد إيدير فتح الصنبور رقم 5.



صفحة 19/18

الدبابيس: أزرق = 16، أصفر = 14

ارتباك تام: الوحشان رقم 2 و 6 متطابقان تمامًا

طريقة الحساب: طريقة الحساب: الرقم الموجود على يمين علامة = يُضرب دائمًا في الرقم الأعلى التالي، أي 2 x 3 = 6، 3 x 4 = 12 وهكذا. إذن العدد الذي يتم البحث عنه هو 56 (7 x 8)

كلمة حل البطاقة البريدية: كلاباوتر

هذا غير موجود:
أكل الآيس كريم
القفز
لعبة الغميضة
الأحلام
نسج القوافي
الاسترخاء

ارسم لنا بوموكل المفضّل لديك

أي بوموكل في الكتيب يعجبك أكثر؟
قم برسمه ثم أرسله بالبريد إلى هيئة تحرير MuckIMAG

هذا بالفعل شيء واحد ...

مشاعر الأشياء وتعابير الوجه.

هناك مشاعر متوارية في كثير من الأشياء إذا أمعنت نظرك بدقة.
هل تجد أيضًا وجوهًا سعيدة على جدران المنزل أو وحوشًا نباتية غاضبة؟

أرسل لنا صورك مع الاسم والعمر إلى
hello@muckl-mag.de*

* نتطلع إلى تلقي جميع المراسلات الإبداعية. من خلال الإرسال عبر البريد الإلكتروني، فأنك توافق على نشر صورتك على الموقع الإلكتروني MucklMAG.

ارسم على البطاقة مباشرةً أو قم بقص صورتك ولصقها على الجهة الخلفية

البطاقة من:

الاسم

العُمر

☐ يُرجى التأشير في حال موافقتك على نشر صورتك على الموقع الإلكتروني MucklMAG.

Brandarena GmbH & Co. KG
عناية: هيئة تحرير MucklMAG
Münchener Str. 101
85737 Ismaning

توضع الصورة هنا على الجهة الخلفية

الفترة الأخيرة كانت نوعًا ما رتيبة،
غير آمنة، وحزينة، غاضبة، وكئيبة.
قد تغضب أيضًا في بعض الأحيان،
إنك لست وحدك في هذا الزمان!

كلمة شرف كلاباوتر.

هذا هو بوموكل المفضَّل لدي
وهذا ما أشعر به الآن:

اطلب MuckiMAG عبر البريد الإلكتروني hello@mucki-mag.de

MucklMAG

إصدار موجز

دليل الآباء والأمهات

لماذا MucklMAG؟
مزيد من المعلومات
بدءًا من صفحة 4

جيل شاشات الأجهزة الإلكترونية؟

خبيرة إعلامية تنصح
بمزيد من الهدوء والصبر

حتى تظل الأعصاب هادئة

إيجاد المساعدة - في جميع أنحاء بافاريا

عناوين
للحالات الطارئة •
برامج للمساعدة
بعدة لغات أجنبية •
الدعم والمشورة

الآباء والأمهات الأعزاء،

بوه. ومرة أخرى بوه كبيرة.

لقد تعرَّضنا جميعًا، وخصوصًا أنتم كآباء وأمهات، إلى العديد من المواقف المُرهقة والمُقلقة بسبب هذا الوباء. وقد كان الجميع مُطالبين بالكثير، بما فيهم أنتم وأطفالكم.

وخوفًا على صحة الجميع تم تطبيق إجراءات التعليم المنزلي، والتواصل المحدود مع الأصدقاء، وأقل القليل من الأنشطة الترفيهية والتمارين الرياضية، وظهرت الأسئلة التي ليس لها إجابة بشأن المستقبل، وربما أيضًا الضغوط المرتبطة بالعمل أو المخاوف الوجودية - وحتى إذا كان هناك الآن العديد من مؤشرات تخفيف حدة التوتر خلال فصل الصيف، إلا أن بعض المخاوف لا تزال باقية: متى ستعود الحياة إلى طبيعتها؟ هل ما زالت حياتنا العائلية طبيعية؟ هل سيبتعد طفلنا، وهل سنبتعد نحن أيضًا عن الأجهزة الإلكترونية مرة أخرى؟

من خلال هذين الكُتيبين، كُتيب الأطفال الكبير والكُتيب الأصغر الخاص بكم، نود في البداية أن نوضح لكم ما يلي: نحن نراكم. ونرى ما قمتم بتحقيقه في العام الماضي. ونعترف بأنه: ليس من السهل نسيان هذه الأوقات العصيبة. كما أنكم غير مُضطرين إلى ذلك. رسالتنا لكم هي: خذوا وقتكم. وتحدّثوا مع بعضكم البعض.

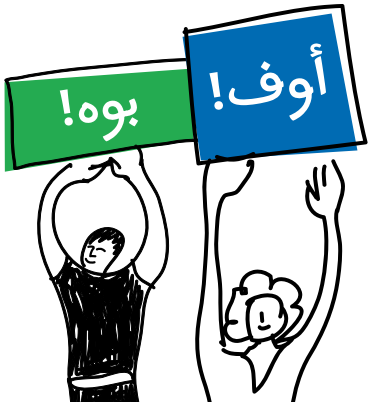
في كُتيب الأطفال نقدم لهم أحيانًا نصائح خفية ومرحة، وفي أحيان أخرى نصائح محددة جدًا حول كيفية التعامل مع مشاعرهم في هذه الأوقات المثيرة للارتباك. وقد يكون ذلك مفيدًا لكم أيضًا كأشخاص بالغين. تستند المعلومات إلى نتائج علمية وقد تم إعدادها بطريقة تُناسِب عقلية الطفل.

من خلال هذا الكُتيب نقدم لكم عناوين برامج المساعدة في جميع أنحاء بافاريا. وذلك لأنه - كما هو موضح أيضًا في كُتيب الأطفال: فإن تقديم المساعدة يُعد استطاعة فائقة!

نتمنى لكم كل الخير ودُمتم بصحة وعافية،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

Klaus Holetschek MdL
وزير ولاية بافاريا
للصحة والرعاية



هل تحتاج إلى مساعدة عاجلة؟

هاتف المساعدة في حالات الاكتئاب:
هاتف للآباء والأمهات، دون الكشف عن الهوية ومجانًا

0800 111 0 550

مزيد من المعلومات من خلال:

لتقديم المساعدة الفورية في حالة الطوارئ النفسية تُتاح لكم خدمة الأزمات البافارية. ويمكن الوصول إليها من خلال الرقم الهاتفي المجاني

0800 655 3000

متاح على مدار الساعة. تقدم خدمة الأزمات البافارية المشورة والدعم بكفاءة للأشخاص الذين يعانون من أزمات نفسية. وعند اللزوم يمكن لموظفي خدمة الأزمات النشطين زيارتكم في منزلكم.

مزيد من المعلومات من خلال:

الرعاية النفسية الهاتفية،
مشورة مجانية عبر الهاتف/البريد الإلكتروني أو الدردشة مُقدمة من الكنيسة الإنجيلية والكاثوليكية

0800 111 0 111/
0800 111 0 222
116 123

مزيد من المعلومات من خلال:

مؤسسة Pro Familia: تقديم المشورة في مكانكم أو عبر الإنترنت، على سبيل المثال حول موضوع الأبوة أو النزاعات بين الشريكين

هاتف تقديم المساعدة "العنف ضد المرأة": مشورة عبر الهاتف/الدردشة أو البريد الإلكتروني للنساء اللاتي تعرضن للعنف أو ما زلن يتعرضن له

08000 116 016

مزيد من المعلومات من خلال:

اعرف حدودك: بوابة معلومات مستقلة من المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA).
معلومات مجانية حول موضوع تناول الكحوليات والوقاية من إدمان الكحوليات، خصوصًا للآباء والأمهات مع الأطفال والمراهقين. ستجدون أيضًا نصائح محددة حول كيفية دعم طفلكم. علاوة على المشورة عبر الهاتف وعبر الإنترنت

تقديم خدمات المُفوّض المستقل بشأن قضايا الاعتداء الجنسي على الأطفال (UBSKM)، للأسئلة والمساعدة في حالات الاعتداء الجنسي على الأطفال

0800 22 55 530

مزيد من المعلومات من خلال:

نظرة على MucklMAG

بعد معايشة ثلاث موجات من الجائحة، رأينا أنه يجب دعم الأطفال بكُتيب كبير ورائع بحق! ويسعدنا أن نقدم لكم أيها الآباء والأمهات الأعزاء هذا الكُتيب كجزء تكميلي - متضمنًا نظرة عامة على برامج المساعدة في جميع أنحاء بافاريا، في حال لم تعد الحياة لطبيعتها بالسهولة التي نأملها. يُرجى الاطلاع هنا على ما يُمكنكم اكتشافه في MucklMAG ويُفضَّل أن تقوموا بذلك سويًا.

نرجو أن تكتبوا إلينا تجاربكم مع MucklMAG!
ما الذي كان جيدًا بالنسبة لكم؟ ما الذي أعجبكم بشكل خاص؟ ما الذي لم يعجبكم على الإطلاق؟
يُسعدنا معرفة إجاباتكم - وإجابات أطفالكم!

هنا الرابط المباشر
إلى موقع MucklMAG الإلكتروني

لماذا بوموكل؟

بوموكل هو عفريت الأمزجة المختلفة - وخصوصًا الجيدة منها. ولكنه قد ينزعج فعلاً في بعض الأحيان. إنه يُفسِّر لنا كأشخاص بالغين النظرة الطفولية للعالم، ويُظهِر لنا أفعالنا الغريبة أحيانًا - تمامًا مثل الأطفال.

لا أحد يعرف المشاعر المختلطة تمامًا مثلما يعرفها هو. وبالتالي لم يكن هناك شك في أن يصبح هو الشخصية المثالية لإصدارنا الأول: عاري البطن، حافي القدمين، شعره منكوش، غليظ الطباع أحيانًا - ولكنه في النهاية إيجابي وسعيد دائمًا. أي أنه يشبهنا جميعًا بعد معايشتنا لوقت مليء حقًا بالتحديات.

المعرفة

عندما يعايش المرء (غالبًا) مشاعر قوية، كما هو الحال خلال فترة الوباء، فمن المفيد أن نعرف من أين أتت هذه المشاعر ولماذا هي موجودة لدينا. وهذا ما يتضح من خلال ذلك النص: يُرجى قراءته مع طفلكم! فربما تتعرفون بأنفسكم على شيء جديد.

حكايات للقراءة

أي شخص ينشأ في بافاريا سيعرف قصص بوموكل. يُفسِد العفريت الصغير ورشة عمل السيد إيدير الطيب وحياته ككل، ويذهب أيضًا إلى المدرسة وحديقة الحيوانات، ويشاهد الأطفال في الفناء، ويمارس ألعاب المزاح معهم.

تمت كتابة حكاية بوموكل للقراءة حصريًا لموقع MucklMAG، وهي تنقل الأطفال إلى حالة ذهنية خاصة: ألا وهي حالة مُرغاضب، وهي تركيبة مزعجة من الحالتين مُرهق وغاضب. تستعرض القصة أساليب التأقلم مع المشاعر الحادة. ويمكن للمرء أن يضحك أيضًا. وهو غالبًا حل جيد جدًا.

التشارك

المعرفة شيء، وتطبيق المعرفة شيء آخر، فمن ناحية هناك التدبر والتفكير في الذات، ومن ناحية أخرى هناك الفهم وكيفية التصرف. وهذا هو ما نُريد أن نصل إليه من خلال قصصنا. وفي أفضل الأحوال من المفترض أن تُشجِّع هذه القصص الناس على مواصلة التفكير، أو مواصلة التطوير، أو التشارك. وفي النهاية يُعلّق على جدار الغرفة بوموكل بالحجم الطبيعي مليء بالمشاعر.

الألغاز

إن رغبة الأطفال وقدرتهم تتخطى مجرد الحديث، حيث ينبغي أن يُسمح لهم بتسلية أنفسهم من خلال إيجاد ذاتهم داخل اللعب. مجرد حل المشاكل - ليس خيارًا.

قد يكون من الجيد أحيانًا التحدث عن أشياء مُهمة أثناء اللعب. علاوة على ذلك يحب بوموكل، ونحن أيضًا، القوافي والألغاز والمُعضِلات.

الضحك

"الضحك هو أفضل علاج" - وربما يكون بوموكل هو صاحب هذه المقولة. إذن - ولما لا؟ كُتيب للأطفال يخلو من النكات؟ هذا أمر لا يمكن أن نتصوره نحن أو حتى العفريت.

وهناك شيء آخر!

نحن نُترجم MucklMAG إلى خمس لغات مختلفة. يمكنكم تنزيل الكُتيبات وطلبها من موقعنا على الإنترنت.

هل نُربّي جيلاً يقضي معظم أوقاته أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية؟

كاترين ديملر، 47 عامًا، مديرة JFF - معهد التربية الإعلامية

من بعد الوباء ونحن نجلس جميعًا بعيون لا ترى سوى الشاشات والأجهزة الإلكترونية... لقد حصرنا أنفسنا داخل هذا الإطار بكامل إرادتنا، أليس كذلك؟

حسنًا، لقد استخدمنا التكنولوجيا في بادئ الأمر للحفاظ على سير بعض الأمور دون أن تتأثر إلى حد كبير، حتى في ظل وجود هذا الوباء العالمي: جهات الاتصال، أو المدرسة، أو العمل. أعتقد أنه من المهم أن نرى الجانب الجيد: هذه الإمكانيات الرقمية جعلت هذا الوقت العصيب أسهل كثيرًا بالنسبة لنا، فقبل 50 عامًا فقط كانت ستبدو هذه الأزمة مختلفة تمامًا.

ولكن هناك جدل مستمر داخل كل أسرة حول وقت مشاهدة شاشات الأجهزة المختلفة. فما العمل؟

بالنسبة لي، فإن وقت مشاهدة الشاشات المختلفة لا يمثل سوى مشكلة بسيطة.

حقًا؟

نعم. أنا الآن أطالب بأمرين. الأمر الأول هو: خذوا وقتكم. أما الأمر الثاني فهو: حافظوا مبدئيًا على الأشياء التي أثبتت كفاءتها. إن معاودة الأطفال الأكبر سنًا للقاء في الحفلات المنزلية للعب سويًا - هو أمر مجاني. وهم بالطبع يتفاعلون من خلال ذلك. لا أستطيع القول بأن ممارسة إحدى ألعاب الألواح بشكل أوتوماتيكي أفضل دائمًا. الآن نُدير المفتاح فجأة ونقول: "كل شيء يعود إلى ما كان عليه" هذه الطريقة لن تنجح.

هل نحن بحاجة إلى مرحلة انتقالية؟

بالضبط. ليس فقط الأطفال، بل نحن أيضًا كآباء وأمهات. نصيحتي هي عدم جعل الأجهزة الإلكترونية هي المحور الأساسي للتفكير، باتباع شعار: «يجب التخلص منها، فإنها مُضرّة بالنسبة لكم.» كلا، فالأمر ليس كذلك! فمن خلال الأجهزة الإلكترونية استطاع الأطفال الحفاظ على اتصالاتهم لفترة طويلة، وتعلّموا كيفية تنظيم حياتهم من خلالها، واستطاعوا تسلية أنفسهم وخففوا العبء عنا كآباء وأمهات. وهذه كلها أمور ليست سيئة!

إذن، فما هو جوهر المسألة؟

يجب علينا أن ندعم الأطفال مرة أخرى فيما يسعون إليه: التواصل مع الآخرين.

يريدون الخروج مرة أخرى، ويريدون رؤية أصدقائهم، وممارسة رياضة حقيقية أو معايشة تجارب يجتمع فيها الناس معًا. ولا يختلف الأمر بالنسبة لنا نحن الكبار. ربما تغيَّرت بعض الصداقات بين الأطفال، أو ربما فقدوا إمكانية رؤية بعضهم البعض بسبب تناوب الدروس وقواعد التباعد الصارمة. أتمنى أن أتواصل بفعالية مع الآباء الآخرين بشأن هذا الأمر، فالحياة الطبيعية عادةً ما تكون أكثر جاذبية، والأطفال يعرفون ذلك أيضًا.

ماذا لو لم يحدث ذلك؟

يتحول الأمر إلى مشكلة عندما لا يتفاعل الطفل مع العروض المناسبة لعمره: أي عندما لا يريد مقابلة الأصدقاء، بل يُفضِّل إنهاء اللعبة عبر الإنترنت. ويستمر ذلك لعدة أشهر. عندئذٍ ينبغي أن أفكر في الأمر بدقة واطلب الدعم (انظر أدناه). يُعتبر عقد استخدام الوسائط منطقيًا لمن هم فوق سن العاشرة: يجب على الجميع التفاوض معًا بشأن القواعد المهمة. ربما يُسمح للطفل باللعب لفترة أطول خلال عطلة نهاية الأسبوع إذا تم الالتزام بالاتفاقيات خلال الأسبوع. وينبغي على الآباء أيضًا المساهمة في ذلك. ولكن مرة أخرى: خلال العام الماضي، نمت الكثير من المهارات لدى الأطفال، واكتسبوا المعرفة بشأن الوسائط المختلفة. وينبغي أن نُقدِّر ذلك. ونستفيد منه.

روابط بشأن الموضوع

- تجدون هنا إجابات ومواد مفيدة حول موضوع "الأطفال على الإنترنت"
- المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA)
- ما يمكن للوالدين فعله لتوجيه الأطفال عبر عالم الوسائط
- المشورة الإعلامية في ولاية بافاريا
- البقاء في المنزل بسبب فيروس كورونا: الاستخدام المعقول للوسائط بالنسبة للأطفال. إلقاء نظرة!
- تجميع استخدام الوسائط في فترة الحظر
- مبادرة "النشأة الصحية في ظل وجود الوسائط"

الحوار بالكامل من هنا

عناوين مفيدة

مراكز المشورة التربوية والأسرية في بافاريا

في مشروع «**مع المهاجرين من أجل المهاجرين**»، **والمُسمى اختصارًا باسم "MiMi Bayern"**، هناك أيضًا معلومات باللغات الأجنبية حول موضوع الصحة العقلية، على سبيل المثال كُتيب "دليل العلاج النفسي". تجدون عناوين الاتصال الوطنية وشركاء التعاون من خلال:

هناك حوالي 180 مركزًا للمشورة التربوية للأطفال والمراهقين والآباء والأمهات في بافاريا لتوضيح المشكلات الفردية والعائلية والتعامل معها. وهم يقدمون على سبيل المثال المشورة بشأن بعض الموضوعات مثل مشاكل الأسرة، والانفصال، والطلاق، ومسائل التنشئة والتطوير، وكذلك التعامل مع الوسائط الرقمية بمسؤولية والضغوط النفسية الأسرية.

محرك بحث عن مراكز المشورة التربوية بالقرب منكم:

المشورة المدرسية الحكومية

للاستشارات الفردية ضمن الإطار المدرسي يُتاح لكم ولأطفالكم في جميع مدارس ولاية بافاريا **مدرسون مسؤولون عن تقديم المشورة أو أخصائية نفسية مدرسية أو أخصائي نفسي مدرسي**.

ونظرًا لأن خدمات المشورة الخاصة بهم تخضع للسرّية وتكون طوعية، فإنه يمكن للطلبة والطالبات والأوصياء القانونيين اللجوء إليها بمنتهى الثقة، على سبيل المثال للإرشاد المهني المدرسي والإرشاد النفسي التربوي، خاصةً في حالة الأزمات الشخصية وصعوبات التعلم والأداء المحددة. وعلى الصفحة الرئيسية للمدرسة يتم تحديد الجهة المسؤولة عن تقديم المشورة المدرسية الحكومية وخدمات الدعم خارج المدرسة.

بالنسبة للأمور التي تتجاوز نطاق المدرسة الواحدة، فإن مدرسي تقديم المشورة ذوي الخبرة والأخصائيين النفسيين والأخصائيات النفسيات متواجدون أيضًا في كل منطقة إدارية في **مراكز المشورة المدرسية الحكومية التسعة**.

تجدون على موقع الإنترنت الخاص بالمشورة المدرسية الحكومية باقة واسعة من خدمات الدعم التي تقدمها **المشورة المدرسية الحكومية، وخصوصًا الاقتراحات المُتعلقة بموضوع فيروس كورونا والصحة العقلية**، حيث يتم تحديثها وتوسيعها باستمرار.

مراكز طب الأطفال الاجتماعي (SPZ)

تُتاح أيضًا الإمكانية المُسماة **مراكز طب الأطفال الاجتماعية (SPZ)** حيث يتم إحضار الطفل إلى هناك. ويتركز اهتمام مراكز طب الأطفال الاجتماعي على تشخيص وعلاج الأمراض التي قد تؤدي إلى اضطرابات في النمو أو إعاقات أو مشكلات سلوكية أو أمراض عقلية. ويعمل في مراكز SPZ خبراء من مجال الطب والعلاج النفسي والتربية.

تجدون مراكز SPZ القريبة منكم على الموقع التالي:

خدمات الطب النفسي الاجتماعي (SpDi)

تقدم **خدمات الطب النفسي الاجتماعي** في بافاريا مشورة سهلة وميسورة للبالغين الذين يواجهون مشاكل نفسية أو حالات عاطفية حرجة.

تجدون **خدمة الطب النفسي الاجتماعي** القريبة منكم من خلال:

أطباء الأطفال والمراهقين

تلعب **طبيبة الأطفال** أو **طبيب الأطفال** دورًا مهمًا في حياة كل طفل. وبصفتهم متخصصين في طب الأطفال والمراهقين، فإنهم ليسوا مجرد جهة اتصال في حالة المرض، ولكنهم يرافقون دائمًا النمو الصحي، على سبيل المثال من خلال الفحوصات الوقائية المنتظمة ومن خلال تقديم المشورة للوالدين بشأن جميع المسائل المتعلقة بصحة الطفل، وخاصةً فيما يتعلق بالصحة النفسية.

يرافق أطباء الأطفال والمراهقين مرضاهم الصغار بدءًا من الأيام الأولى من حياتهم وعلى مدار سنوات عديدة حتى الوصول إلى مرحلة البلوغ.

← لذلك نوصيكم باستشارة طبيب الأطفال الخاص بكم في أقرب وقت ممكن إذا كان لديكم أية مخاوف أو مشاكل مع طفلكم أو داخل الأسرة.

دعم العلاج النفسي للمرضى الخارجيين:

يمكنكم الحصول على الدعم العلاجي لدى مختلف المجموعات المهنية:

- أطباء متخصصون في الطب النفسي للأطفال والمراهقين والعلاج النفسي
- أطباء متخصصون في طب الأطفال والمراهقين أو الطب العام مع معرفة متخصصة في العلاج النفسي للأطفال والمراهقين
- معالجون نفسيون للأطفال والمراهقين
- معالجون نفسيون لديهم معرفة متخصصة في العلاج النفسي للأطفال والمراهقين

مع تزايد الضغط النفسي، قد يصبح من الضروري طلب العلاج النفسي أو المساعدة النفسية للمرضى الخارجيين من قِبل أخصائي أو معالج نفسي مصرّح له.

يمكنكم الحصول على دعم علاجي نفسي لأنفسكم كآباء وأمهات وكذلك لأطفالكم. تدعمكم أيضًا جمعية أطباء التأمين الصحي القانوني في بافاريا (KVB) بشكل مباشر في إيجاد متخصصين مناسبين لكم أو لأطفالكم في الوقت المناسب:

هاتف: 116 117

تجدون المزيد من المعلومات وإمكانيات الاتصال على موقع KVB الإلكتروني من خلال:

توفر غرفة ولاية بافاريا لطبيبات وأطباء العلاج النفسي للأطفال والمراهقين وظيفة بحث للعثور على معالجين نفسيين مؤهلين بالإضافة إلى معلومات أساسية حول كيفية مساعدة العلاج النفسي في الشكاوى والأمراض النفسية على موقعها الإلكتروني من خلال:

المساعدة في الأزمات

في حالة حدوث أزمة حادة، يجب تقديم المشورة والمساعدة بسرعة.

الطب النفسي للأطفال والمراهقين هو شكل من أشكال العلاج النفسي للمرضى الداخليين. يمكن الاطلاع على قائمة بعيادات الطب النفسي للأطفال والمراهقين من خلال:

مشروعات أو جهات اتصال مختارة

«**الآباء على شبكة الإنترنت**» عبارة عن دليل إرشادي للآباء والأمهات يتبع مركز بافاريا للشؤون الاجتماعية والأسرية - مكتب رعاية الشباب في ولاية بافاريا، ويوفر معلومات حول جميع الأسئلة المتعلقة بالأسرة ونمو الطفل بدءًا من الحمل وحتى البلوغ وكذلك جهات الاتصال المحلية:

تدعم **شبكة رعاة الأسر البافارية** العائلات في مواقف الحياة الصعبة. تم إنشاء المشروع في ما يقرب من 60 موقعًا حتى الآن، وتديره الاتحادات الإقليمية للجمعية الألمانية لحماية الطفل، جمعية مسجلة وجمعية النساء الألمانيات الكاثوليكية، جمعية مسجلة وكذلك الرابطة الوطنية للأمهات ومراكز الأسرة في بافاريا، جمعية مسجلة ومركز المواطنين النشطين في نورنبرغ. ويقومون بتدريب المتطوعين من رعاة الأسر على أداء مهامهم:

المشورة الصحية الهاتفية من المركز الاتحادي للتثقيف الصحي BZgA خلال فترة فيروس كورونا، مجانًا ودون الكشف عن الهوية:

هاتف: 0800 2322783

مزيد من المعلومات من خلال:

توفر **ساعة استشارة الأطفال في مستشفى منطقة أوغسبورغ** للأطفال الذين لديهم آباء أو أمهات مصابين بأمراض عقلية ويتلقون العلاج في مستشفى المنطقة، مكانًا لتبادل الخبرات والمخاوف والأسئلة، بل وأيضًا لقضاء وقت فراغهم معًا.

برامج جماعية من مركز مساعدة الأطفال والمراهقين KJF للأطفال الذين لديهم آباء أو أمهات مصابين بأمراض عقلية:

[U25]: يمكن للأشخاص الأصغر سنًا المُعرّضين لخطر الانتحار الاتصال بمركز المشورة عبر البريد الإلكتروني - بشكل سري ودون الكشف عن الهوية. ويتم تقديم المشورة من قِبل متطوعين من نفس الفئة العمرية. وهم مُدرَّبون من قِبل موظفين محترفين يعملون بدوام كامل ويرافقهم دعم فني بانتظام.

المساعدة الذاتية

نود أيضًا أن نلفت انتباهكم إلى **مجموعات المساعدة الذاتية**. قد يكون من المفيد تبادل الخبرات مع الأشخاص الذين لديهم مواقف مماثلة. تجدون على الموقع التالي محرك بحث لجميع أنحاء ولاية بافاريا:

تقدم **رابطة ولاية بافاريا لأقارب المرضى العقليين، جمعية مسجلة (ApK e. V.)** مجموعة من المعلومات حول الأمراض العقلية وتقدم المشورة للأقارب وندوات (عبر الإنترنت) حول الصحة العقلية:

توفر **رابطة ولاية بافاريا لخبراء الطب النفسي، جمعية مسجلة (BayPE e. V.)** على موقعها الإلكتروني، على سبيل المثال عناوين برامج المساعدة والعيادات:

جميع العناوين متاحة أيضًا على الإنترنت من خلال muckl-mag.de

جرعة صغيرة من الثقة والطمأنينة - وحماية كبيرة للجميع: التطعيمات هي الحل الأسرع والأكثر فعالية للعودة إلى حياتنا الطبيعية.

يُرجى الاطلاع على المعلومات الخاصة بالتطعيم من خلال الرابط التالي www.ichtusfuer.bayern.de

جميع المحتويات والمعلومات التفصيلية الإضافية متاحة على موقع MucklMAG الإلكتروني:
www.muckl-mag.de