

ברוכים הבאים לחייכם החדשים

איך ילדים מרגישים לאחר ששרדו מצב טראומטי ומה עוזר להם להתמודד עם ההשלכות בצורה טובה יותר



עלון תמונות המיועד עבור הורים
לילדים אשר חוו מצבים דרמטיים
ומפחדים

תוצרת: סוזן שטיין
תרגום: משה אשר יהונתן מיטשל
מהדורת www.susannestein.de
בעברית 2021



כל הילדים ברחבי העולם צריכים לגדול בסביבה בטוחה ובשלום



אבל רבים מהם חווים פחד ואלומות קיצוניים עקב מלחמות,
הימלטות, תאונות, הזנחה, היותם מוכים או התעללות ...



ההשלכות של פחד קיצוני עלולות לעקוב אחרי הילד לאורך זמן רב



לילדים יש כוח מדהים - למרות כל המצוקות, איכשהו, רובם ממשיכים לגדול ...



תמונות: פיקסאבאי (Pixabay)

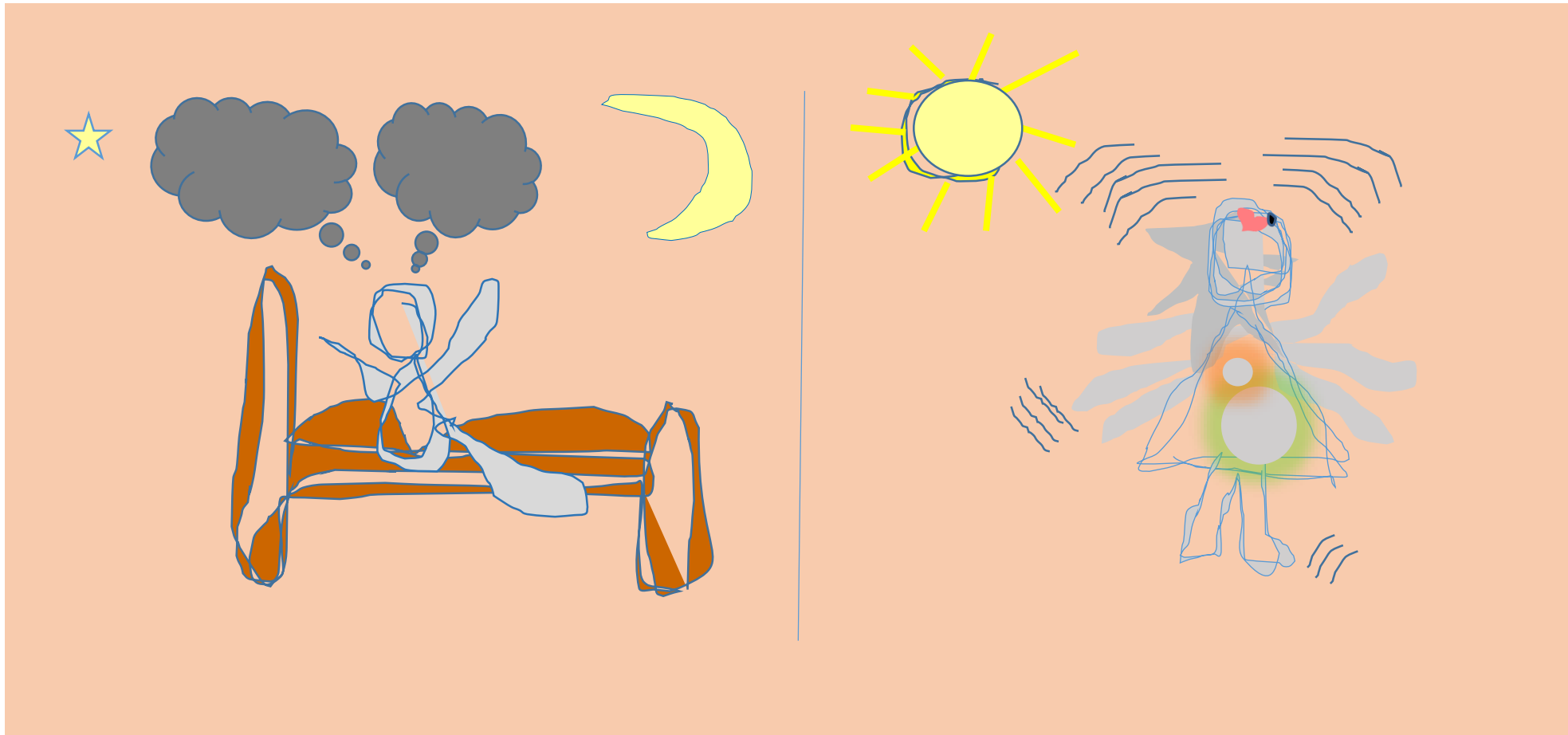


בזמן שהניצולים הקטנים ממשיכים לעשות
כמיטב יכולתם, החוויות הטראומטיות גורמות
לנשמת הילדים לסבול



ישנם ילדים שתגובתם היא חוסר במנוחה

קשה להם להתרכז, הם פעילים יתר על המידה, הם חווים קשיי הירדמות, הם כוססים את הציפורניים שלם ...

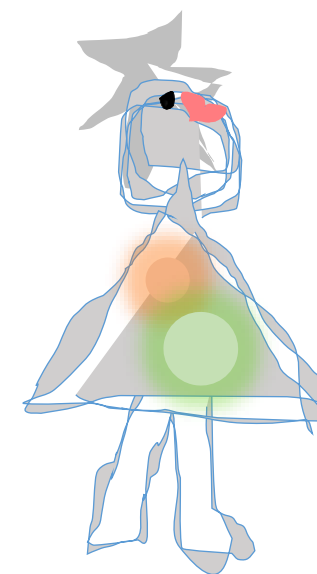
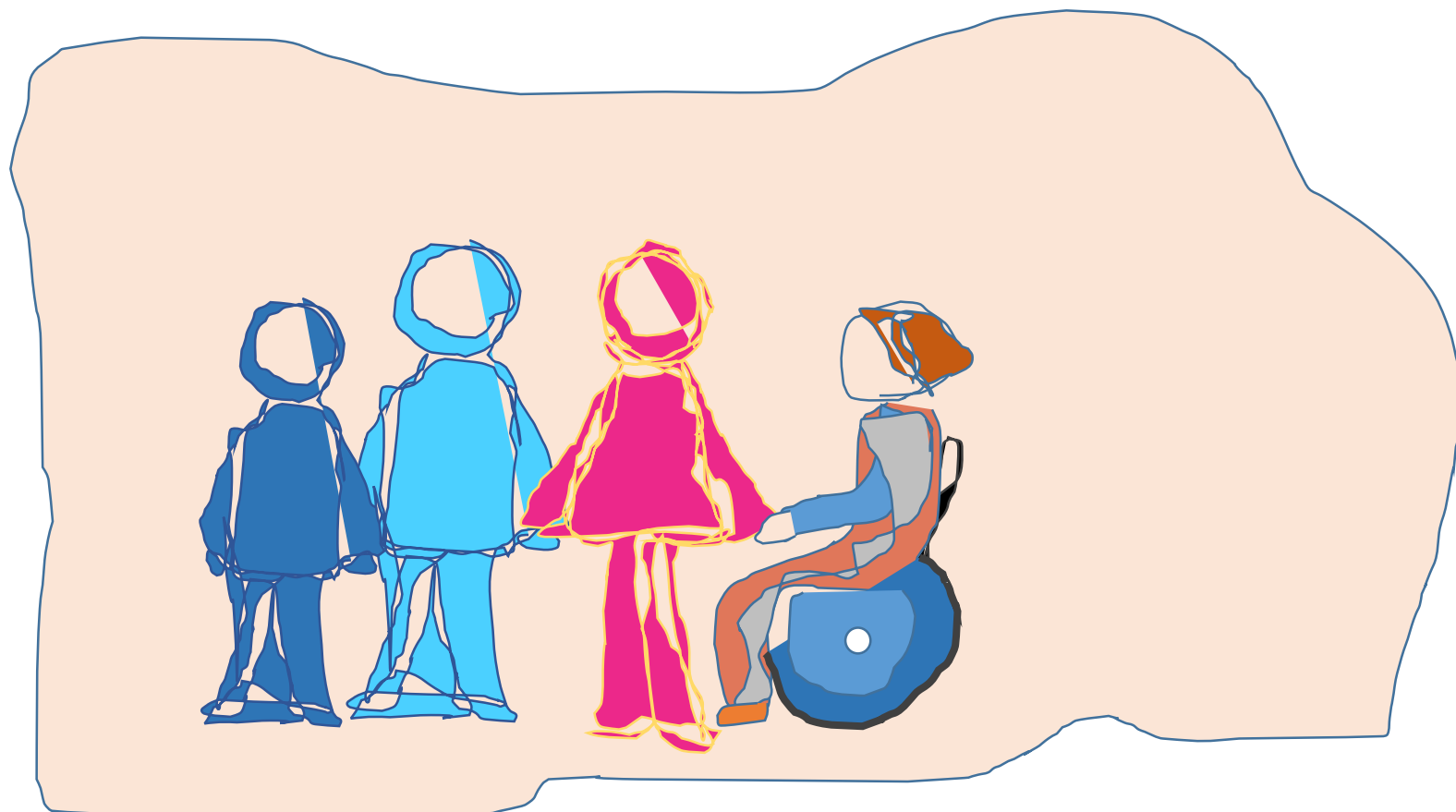


יש ילדים שנסגרים בתוך עצמם ומתנתקים מסביבותיהם הם עצובים, פסיביים, חסרי אנרגיה



ישנם ילדים שמרגישים מאוד בודדים

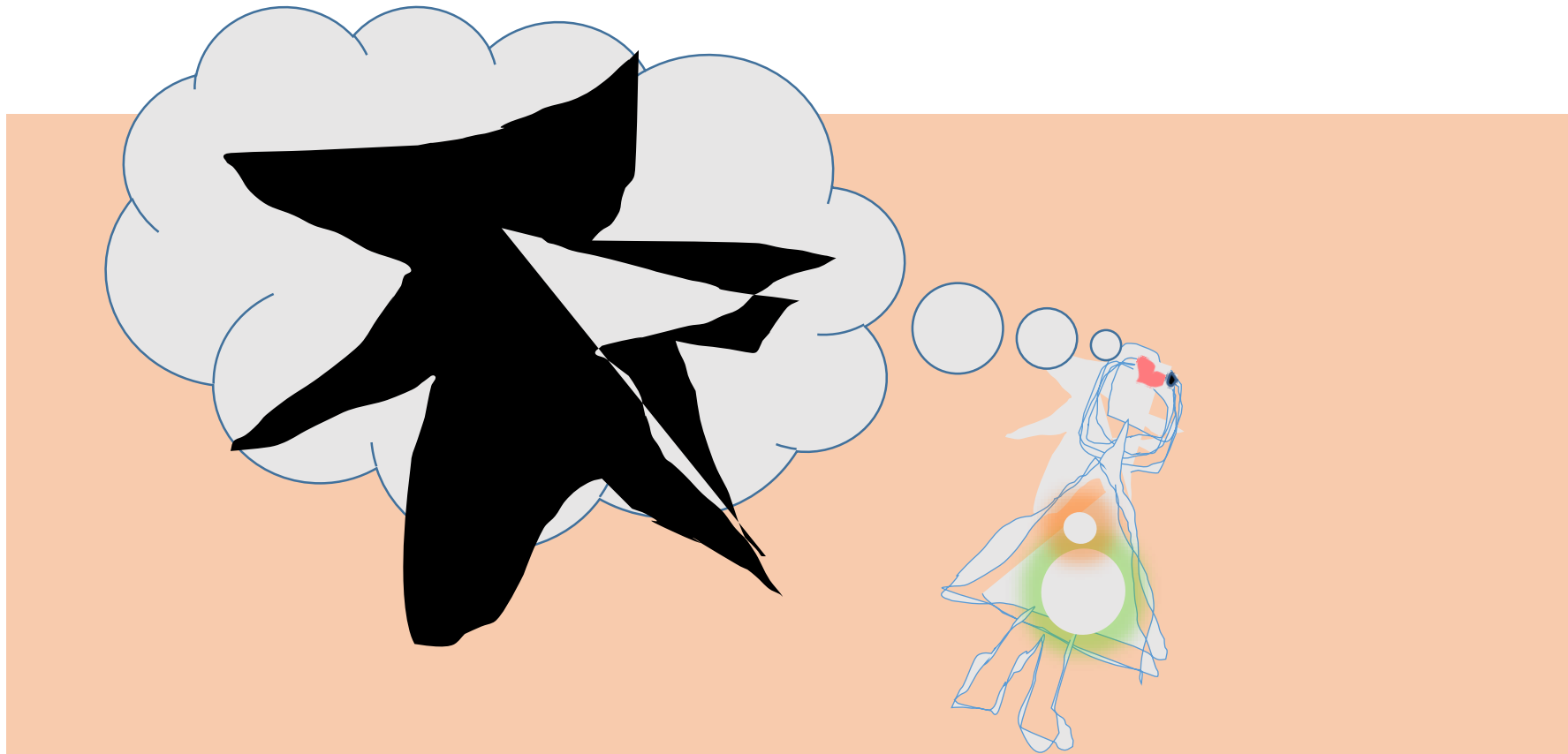
יש להם מעט מאוד חברים, הם בעלי קשרים מועטים, הם חסרי אינטרסים



ישנם ילדים שהופכים להיות תוקפניים
לפתע הם מכים אחרים, הם שוברים דברים ...



יש ילדים שלפתע נוצרים אצלם זיכרונות רעים בשם "פלאשבקים"
ילדים צורחים כאשר הם חווים אותם, הם קופאים, ובנוסף כבר לא יודעים איפה הם
נמצאים ...



בנוסף, אתם יכולים לזהות בעיות אחרות:
כאב, בכי, קשיי למידה וכולי...



טוב לדעת:

מה גורם לכך שהפחד של הילדים מחמיר עוד יותר?



מה מחמיר את הפחד: להשאיר את הילד לבד



מה מחמיר את הפחד: הורים אשר צועקים ומסוכסכים

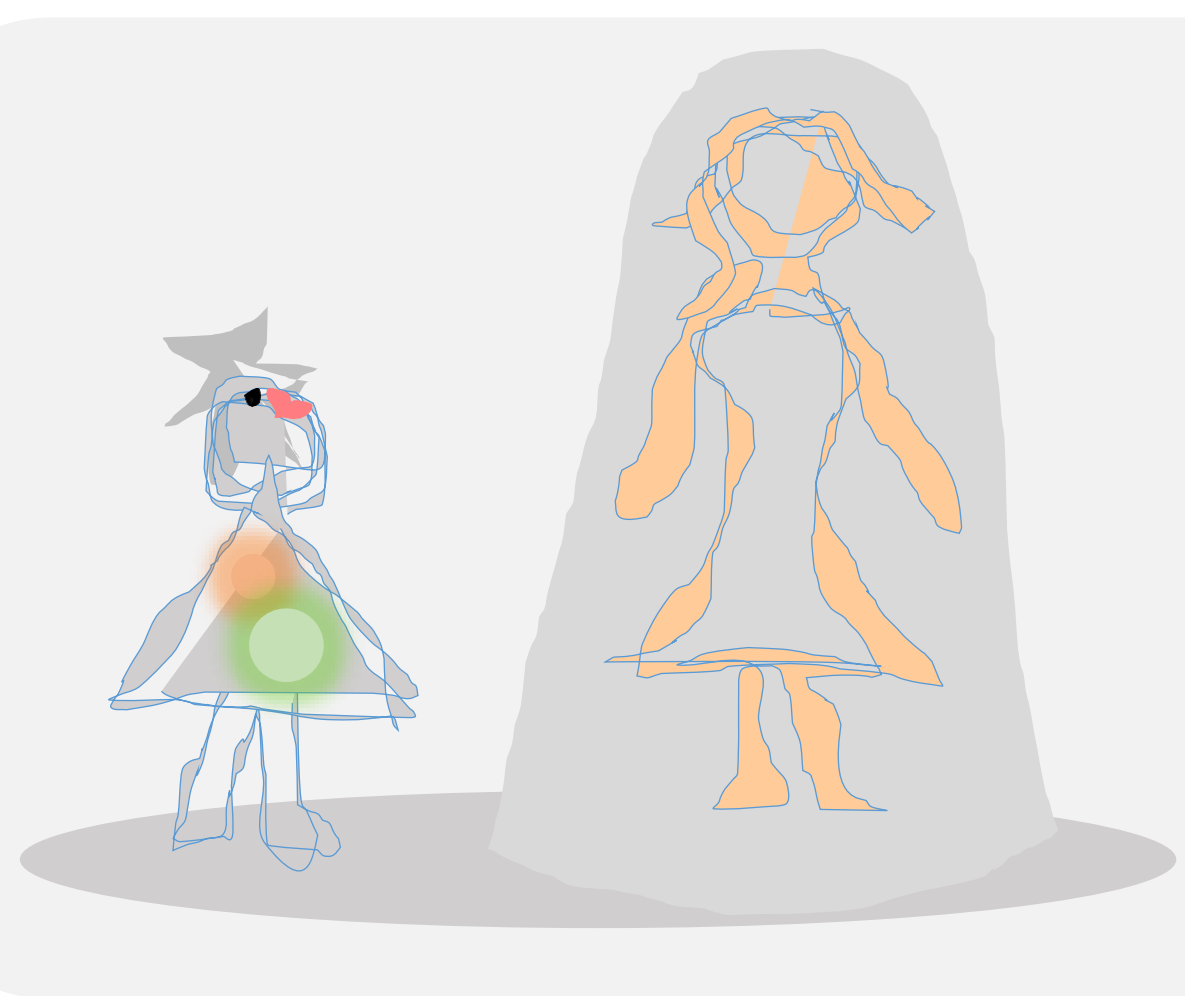


בשום אופן: הורים או אנשים אחרים מכים את הילד.

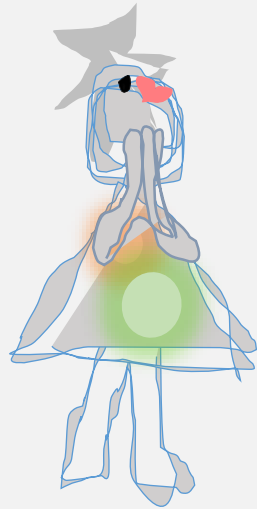
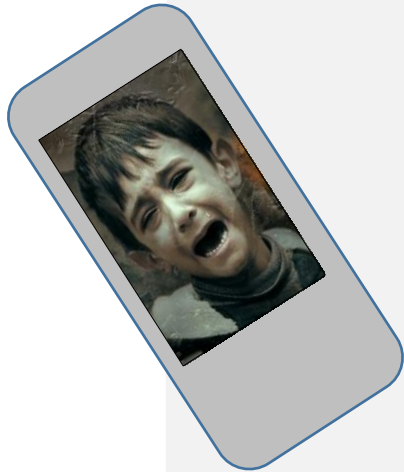


אמנת האו"ם:
חינוך חייב להיות ללא
אלימות

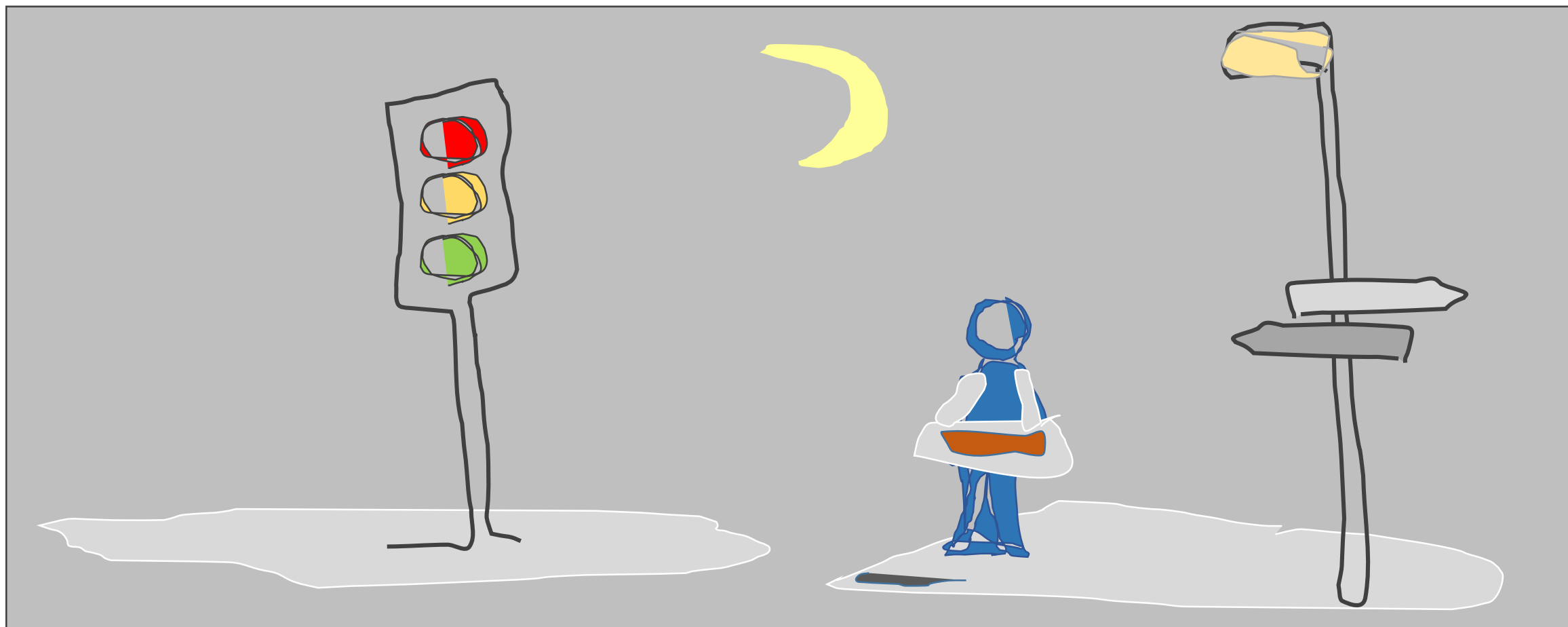
מה מחמיר את הפחד: הורים שפוגעים בילד מילולית או מתעלמים ממנו, מכאיבים לילד.



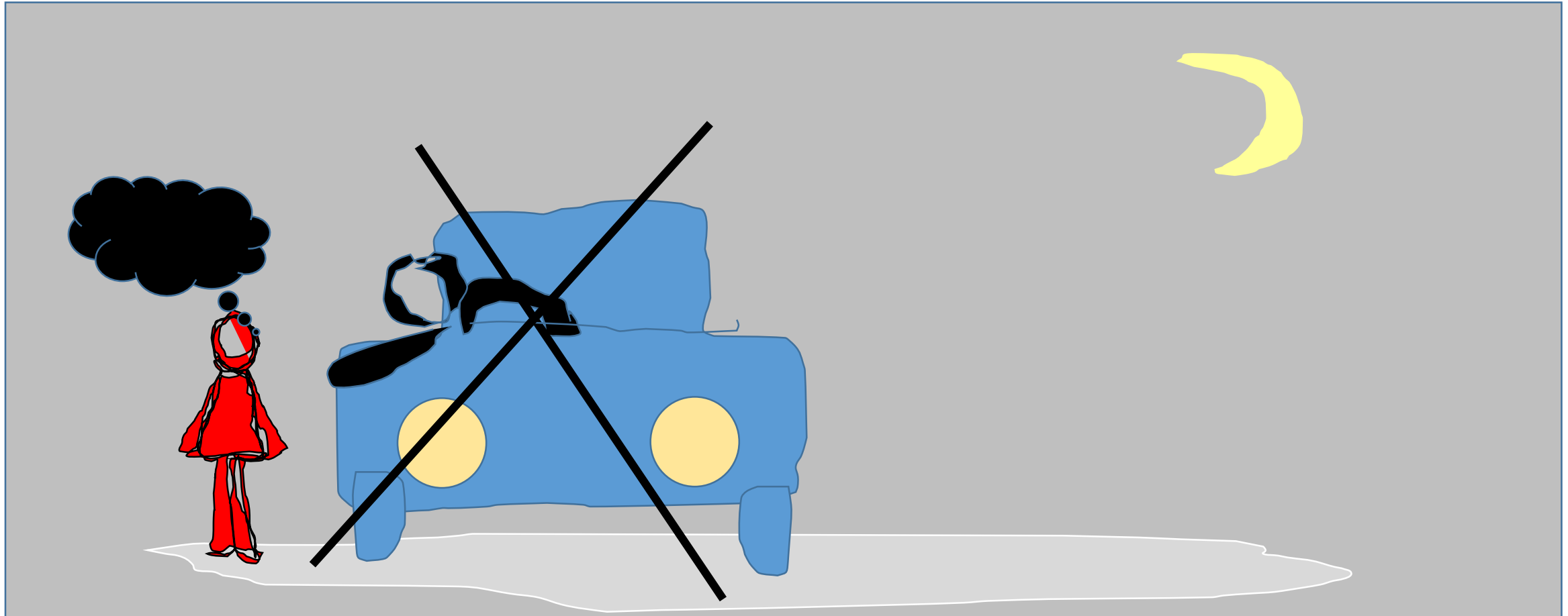
מה מחמיר את הפחד: צפייה באלימות בטלוויזיה או באינטרנט



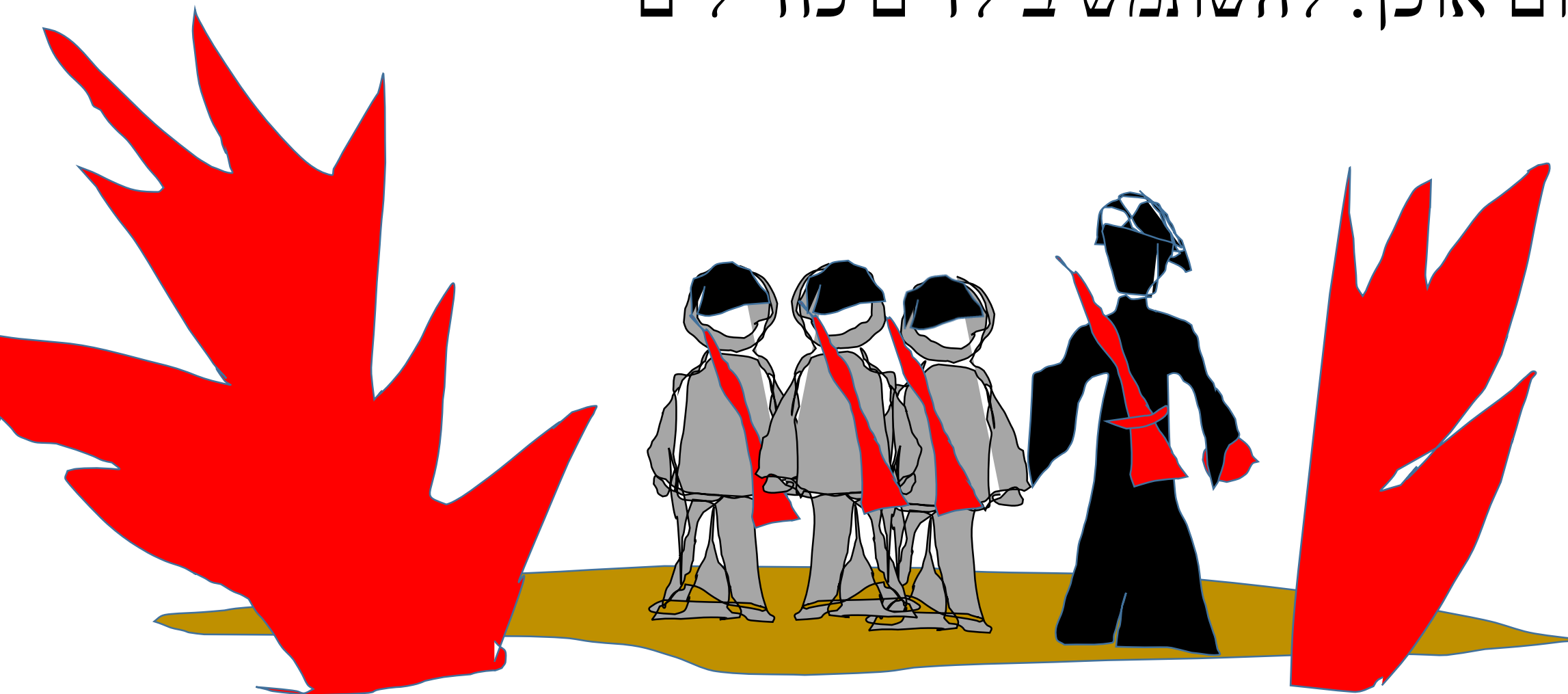
לא טוב לבריאות הילד: ילדים מחויבים לעבוד או לקבץ נדבות



בשום אופן: לאלץ ילדים לעסוק בזנות



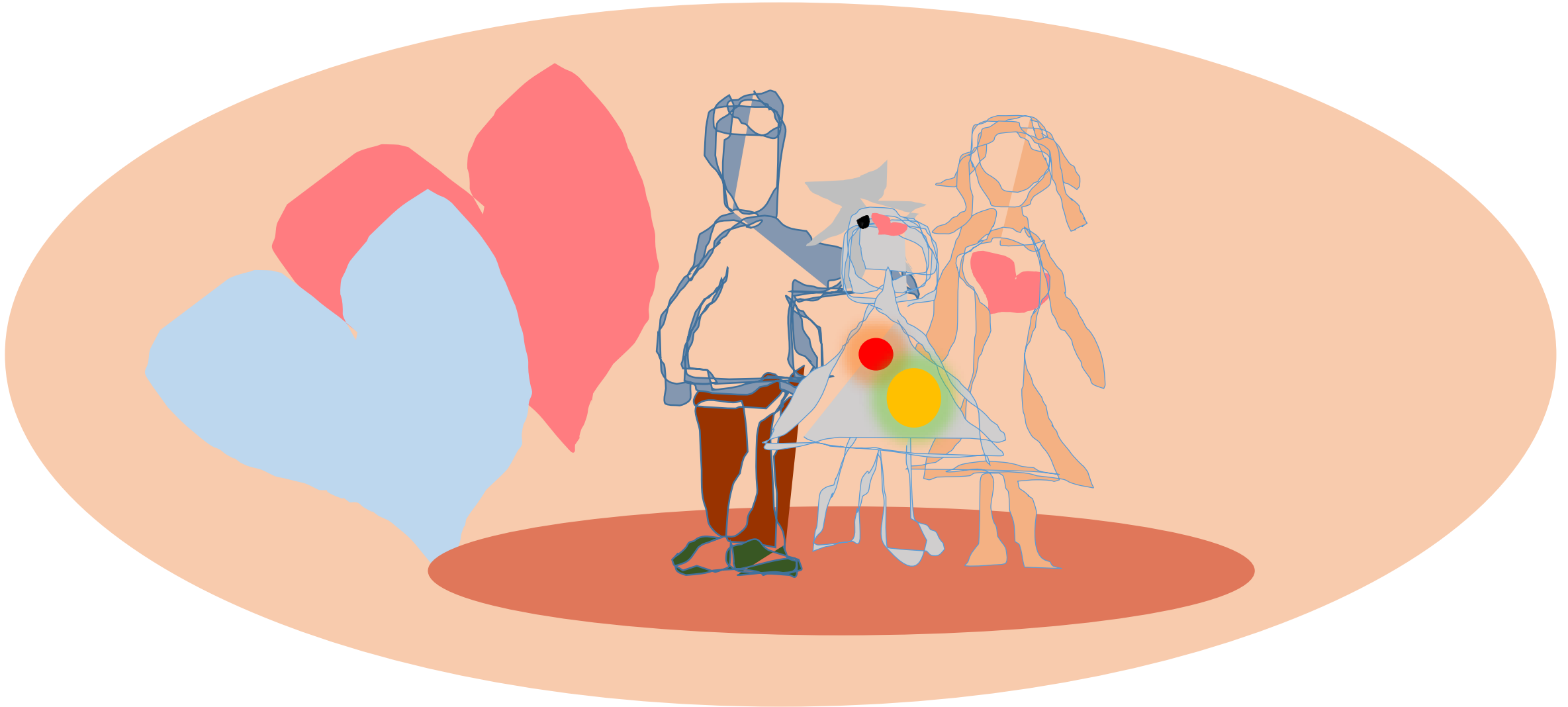
בשום אופן: להשתמש בילדים כחיילים



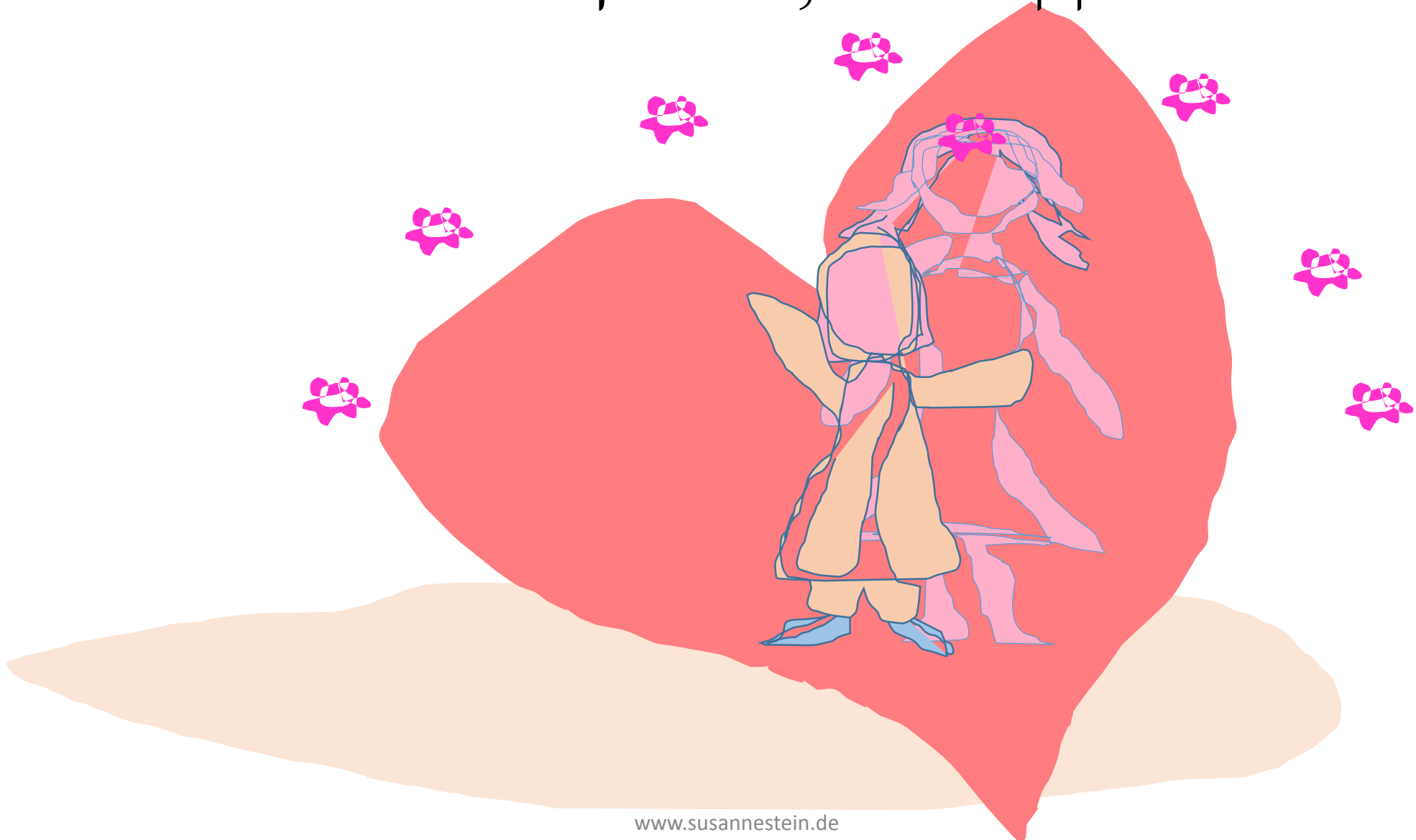
טוב לדעת:
מה יכול לעזור לילדים להשתפר ולהתחזק



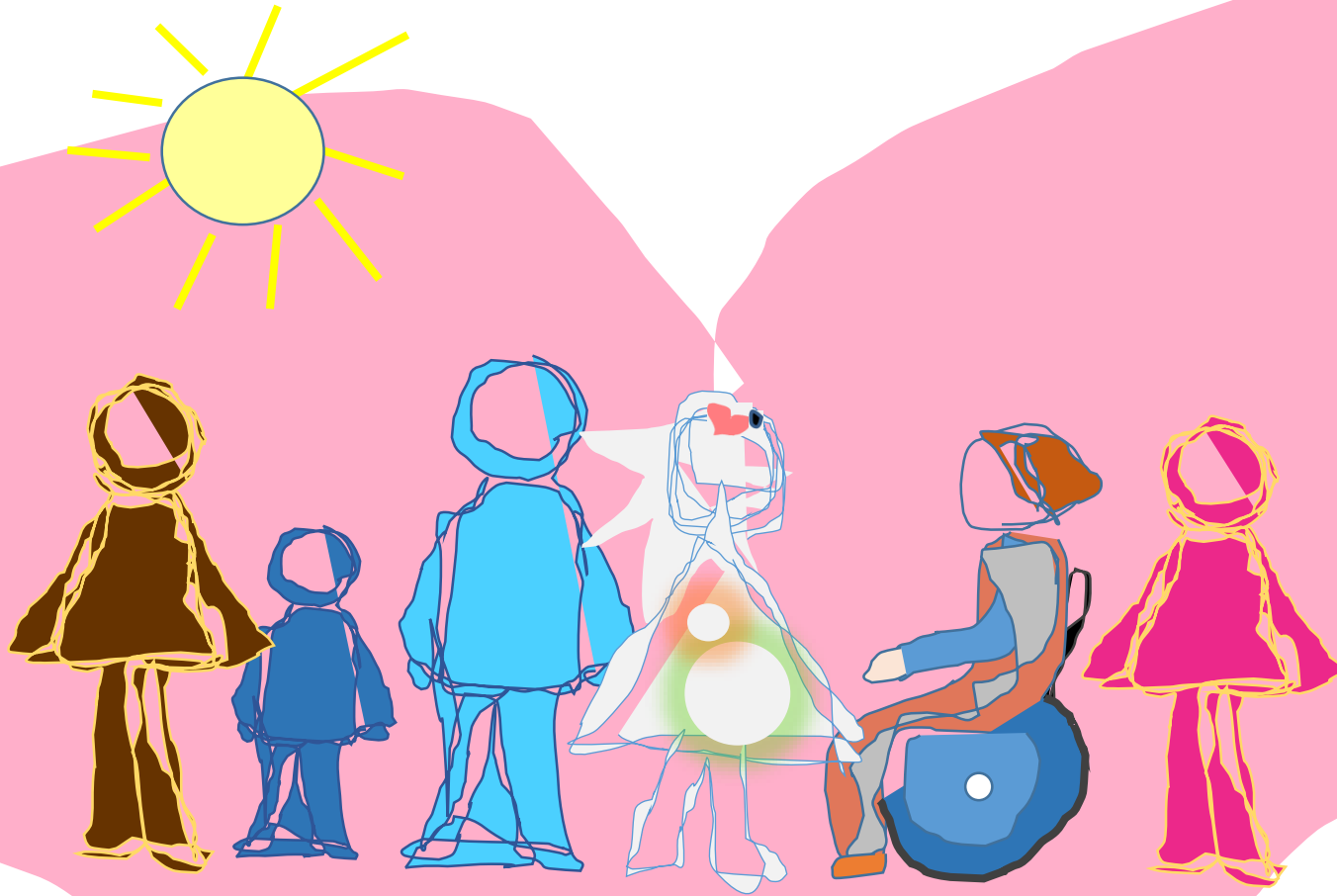
הכי חשוב: להבין את הילד ולנחם אותו



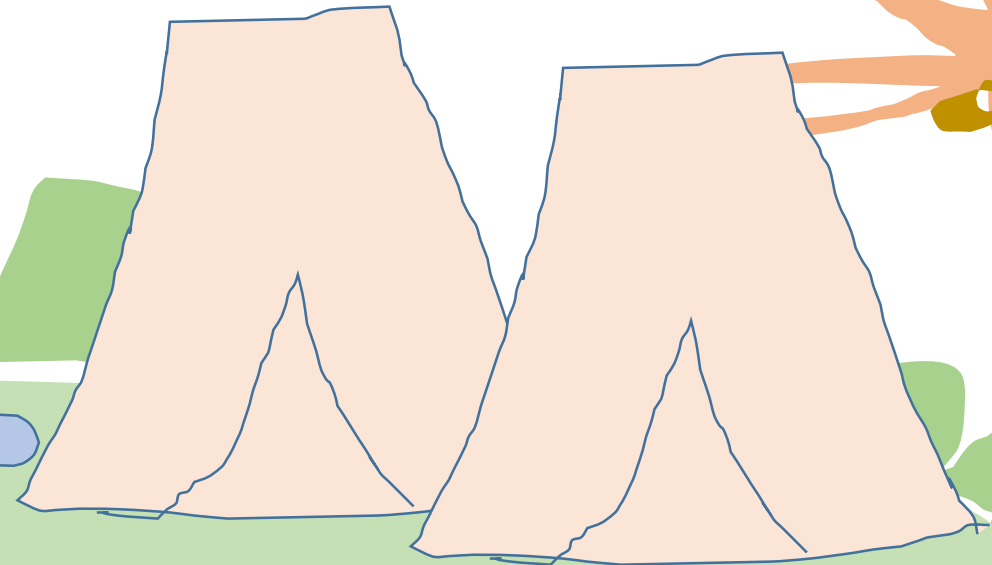
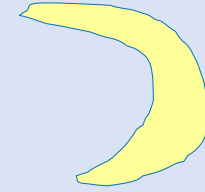
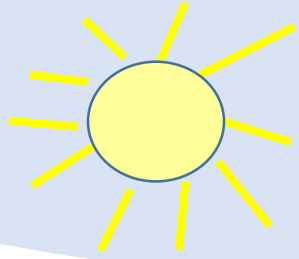
מועיל מאוד: קח את הילד על הידיים (לחבק אותו)
כשהוא משתוקק לאהבה, ביטחון ומנוחות



מועיל מאוד: תקבלו את הילדים כפי שהם ותאהבו אותם עבור מי שהם.



מועיל מאוד: מקום בטוח, בית בטוח



מועיל מאוד: שימו לב ליכולות של הילד



(Pixabay) פיקסאבאי: תמונות קטנות

מועיל מאוד: משחק ופעילות גופנית, להיות יחד עם חברים



מועיל מאוד: שגרה יומימית במהלך השבוע



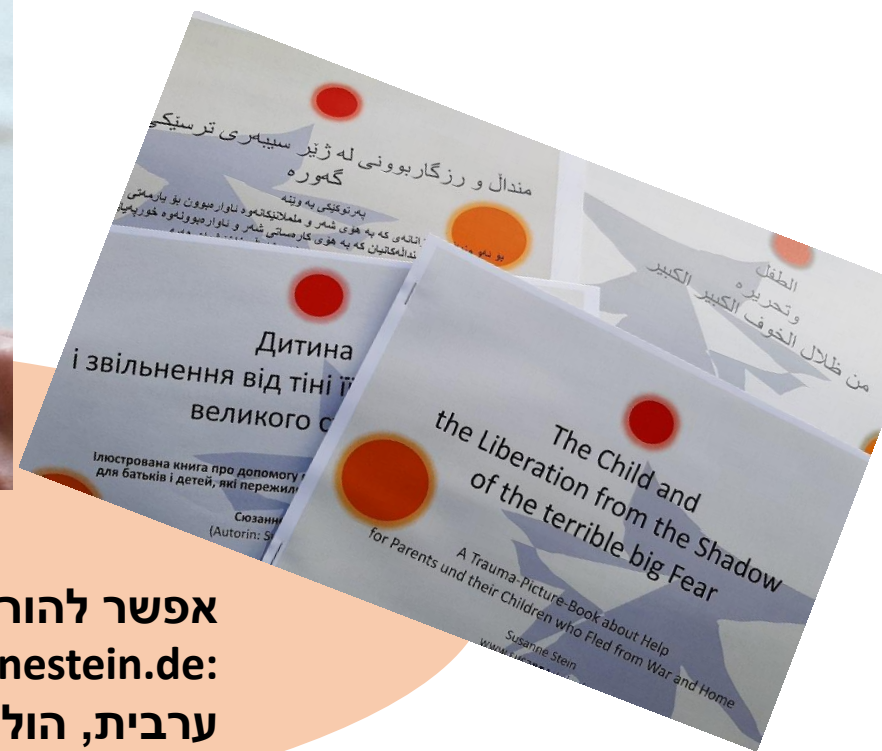
מועיל גם: בילוי משותף, מסיבות שמחות



במידת האפשר, כל הילדים צרכים ללכת למוסדות שיטפלו בהם, ההורים ילכו לעבודה



מועיל לאחר מלחמה והימלטות: קריאת "ספר תמונות אודות הטרומה" לבד או יחד עם הילד

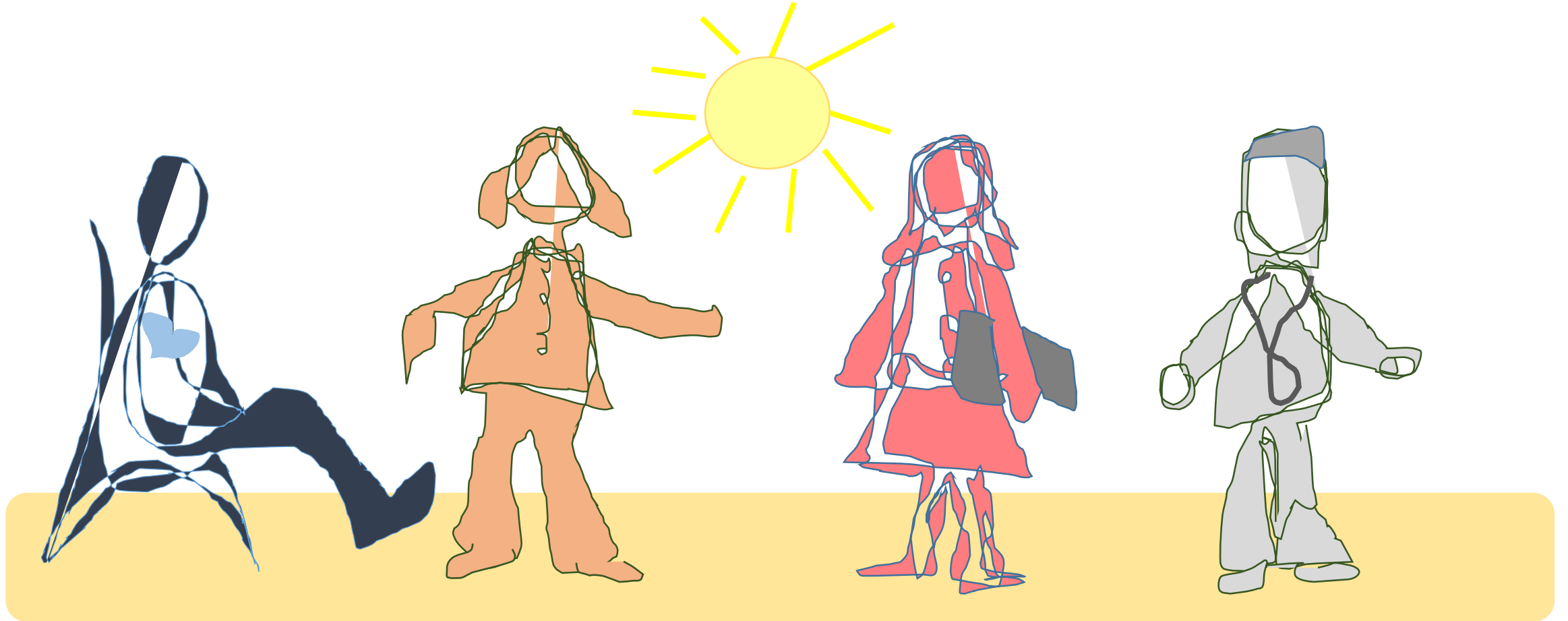


אפשר להוריד בחינם ביותר מ-10 שפות מהאתר www.susannestein.de:
ערבית, הולנדית, אנגלית, פרסי, צרפתית, עברית, גרמנית, יוונית,
איטלקית, כורדית, רוסית, ספרדית, טורקית ...

אם אתה ממשיך לדאוג לילדך ...



שוחח עם המומחים: רופאים, אנשי חינוך, מורים, יועצים או פסיכותרפיסטים עד שתמצא עזרה



ואם אתה מוכרח להישאר במחנה פליטים
עכשיו ...



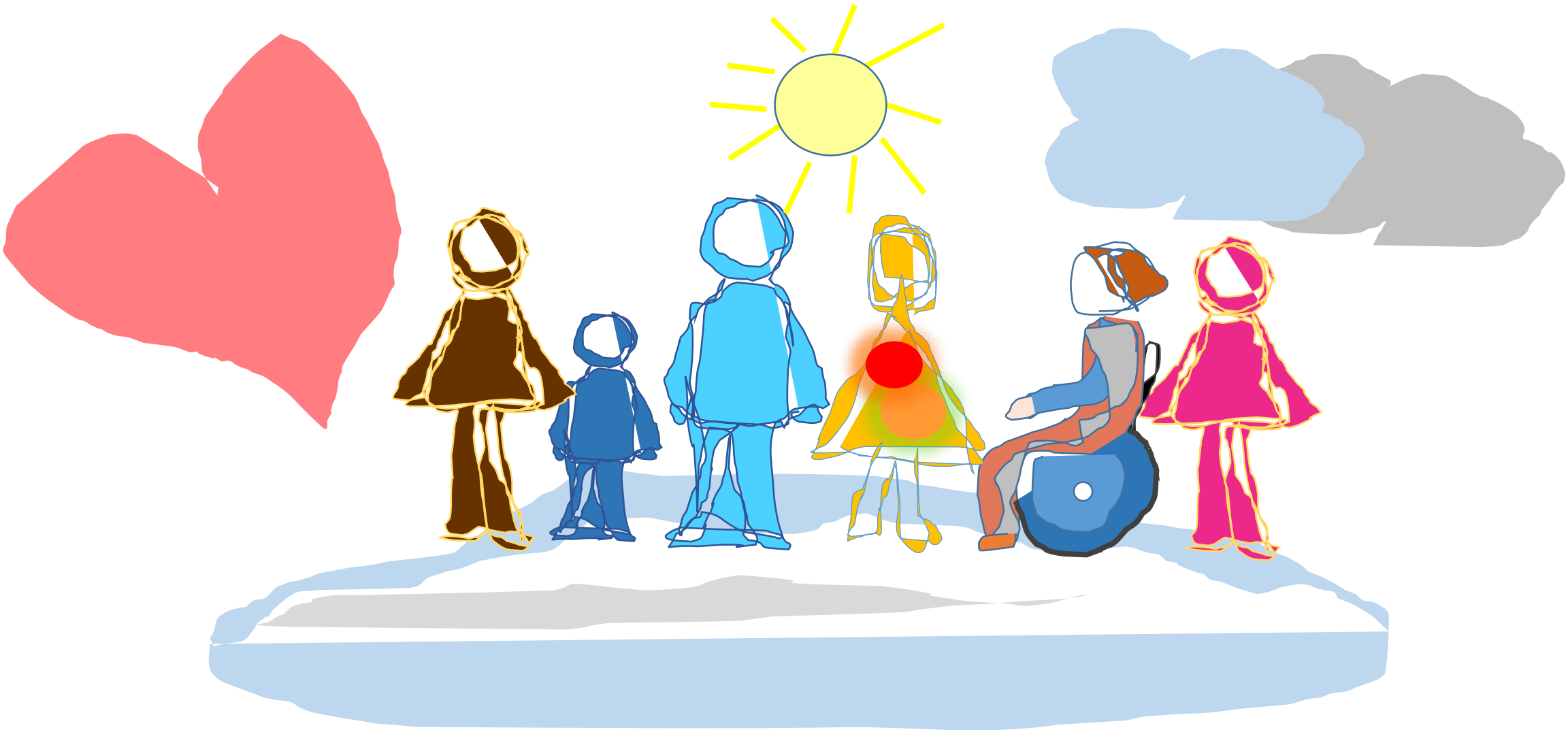
... אנה אל תשכחו לעולם שאתם הורים חזקים ואוהבים שהצלו את
החיים של ילדכם



... נסו לעולם לא לוותר על התקווה שלכם לחיים טובים יותר



אנו מאחלים לכם ולילדיכם חיים טובים יותר!





חותם והכרה

- רעיון, טקסט ותמונות: סוזן שטיין (Susanne Stein)
- מחנכת, מורה, מאמנת בשיטה של (TCI) Theme Centered Interaction. מחברת של ספר תמונות אודות טראומה (אפשר להוריד בחינם מהאתר www.susannestein.de) ומפרסמת מידע הנוגע לפדגוגיה אודות רגיש-טראומה
- תודתי על משוב, עצות מועילות והתרגום לעברית מגיעה למשה אשר יהונתן מיטשל, סטודנט באוניברסיטת חיפה.
- תודתי לחברים הגרמנים של אוניברסיטת חיפה על עזרתם בתרגום גיליון זה.
- תודתי על המשוב מגיעה גם לחמה פרידריך, דיפל. פסיכולוגית, ובירטה רדמאכר, דיפל. סוציולוג, מומחה של GEW פרנקפורט לרווחת נוער ועבודה סוציאלית.
- תודתי לנעמי אדלר על התמיכה בתרגום לאנגלית שנעשה על ידי.
- אני מודה ל-Pixabay על האישור להשתמש בתמונות לשם כתיבת גיליון זה.
- GEW סיפק בחביבות עותקים קשיחים של גיליון תמונות זה. אם אתה זקוק לעותק קשיח, שלח לי דוא"ל.
- המשוב שלך יתקבל בברכה. אנא כתוב לכתובת susanne.stein@hamburg.de
- מותר ומוזמן להעתיק את גיליון התמונות לשימוש לא מסחרי אם אתה מציין את המקור.
- פורסם: 2021





Imprint and acknowledgements

Idea, text and pictures: Susanne Stein

Educator, teacher, trainer for Theme Centered Interaction (TCI)
Author of a Trauma Picture Book (free download on www.susannestein.de) and publisher of
information about trauma-sensible pedagogy

My thanks for feedback, helpful advices and the Kurdish translation goes to Tara Ercosman, Dipl. Educator, Expert
for psychotraumatology.

My thanks for feedback goes also to Hemma Friedrich, Dipl. Psychologist, und Birte Radmacher, Dipl. Sociologist,
Expert of the GEW Frankfurt for youth welfare and social work.

My thanks for supporting my English translation goes to Naomi Adler.

By using marked pictures from pixabay.

The GEW has kindly provided hardcopies of this picture sheet.
If you need a hardcopy please send me an email.

Your feedback is welcome. Please write to susanne.stein@hamburg.de

It is allowed and welcome that you copy the picture sheet for non-commercial use if you specify the source.





מידע על התרגום לעברית

תרגום זה נעשה על ידי משה אשר יהונתן מיטשל. משה נולד במקור בבולאווה, זימבבואה, וגדל במדינה שהתפרקה בתחילת שנות האלפיים. עבר לגור בלונדון לאחר סיום בית ספר תיכון. הוא התגורר בלונדון כמה שנים ועשה עלייה לישראל בשנת 2012. מאז ניסה להבין את החברה הישראלית, ולמד בישיבה בירושלים, למד באולפן בקיבוץ בעמק בית שאן, שירת בצה"ל, עבד באילת ועכשיו הוא לומד לתואר שני באוניברסיטת חיפה.

איש קשר: themayim@gmail.com

שיתוף הפעולה נתמך על ידי איגוד ידידי גרמניה של אוניברסיטת חיפה, שהם גאים מאוד בגוף הסטודנטים הרב תרבותי ובפקולטה האוניברסיטה השלישית בגודלה בישראל. אוניברסיטת חיפה שואפת להוות מודל דו-קיום שליו במזרח התיכון על ידי יצירת סביבה של תקשורת פתוחה בקרב אקדמאים בעלי רקע מגוון. בשיתוף פעולה עם אוניברסיטת חיפה הקימו הידידים הגרמנים מספר תכניות אשר לא רק מטרתן לתמוך בהישגים אקדמיים אלא גם לקידום רעיון הדו-קיום השלום. מאז 2006 שה"ס (שנת הספירה) החברים הגרמנים מימנו את השתתפותה של חברת MUN (מודל האו"ם) (הנשיא הנוכחי שלה הוא המתרגם משה) בכנסים בגרמניים.

www.uni-haifa.de

בשם כל המשתמשים אני אומר "תודה רבה!"
אני מעריך את עזרתך ועזרתך בהפיכת חוברת זו לרחבה לילדים טראומטיים עוד יותר ובני משפחותיהם.
סוזן שטיין





Information about the translation into Hebrew

This translation was made by Moshe Asher Yehonatan Mitchell. Originally born in Bulawayo, Zimbabwe, Moshe grew up in a country that fell apart in the early 2000's and left after completing high school. He lived in London for a few years and made aliyah in 2012. Since then he has tried to understand Israeli society, and has learnt in a yeshiva in Jerusalem, did ulpan on a kibutz in the Beit Shean valley, served in the army, worked in Eilat and now he is currently studying towards his MA at the University of Haifa.

Contact: themayim@gmail.com

The cooperation was supported by the Association of German Friends of the University of Haifa, which takes great pride in the multicultural student body and faculty of Israel's third largest university. The University of Haifa strives to be a model for peaceful coexistence in the Middle East by creating an environment of open communication among academics of diverse backgrounds. In cooperation with the University of Haifa the German Friends have established several programs which do not only aim to support academic achievements but also to promote the idea of peaceful coexistence. Since 2006 f. e. the German Friends have been funding the participation of the MUN (Model United Nations) Society (its current president is the translator Moshe) in German conferences.

www.uni-haifa.de



In the name of all users I say "Thank you so much!"

I appreciate your help and assistance to make this booklet widely available to even more traumatized children and their families. Susanne Stein