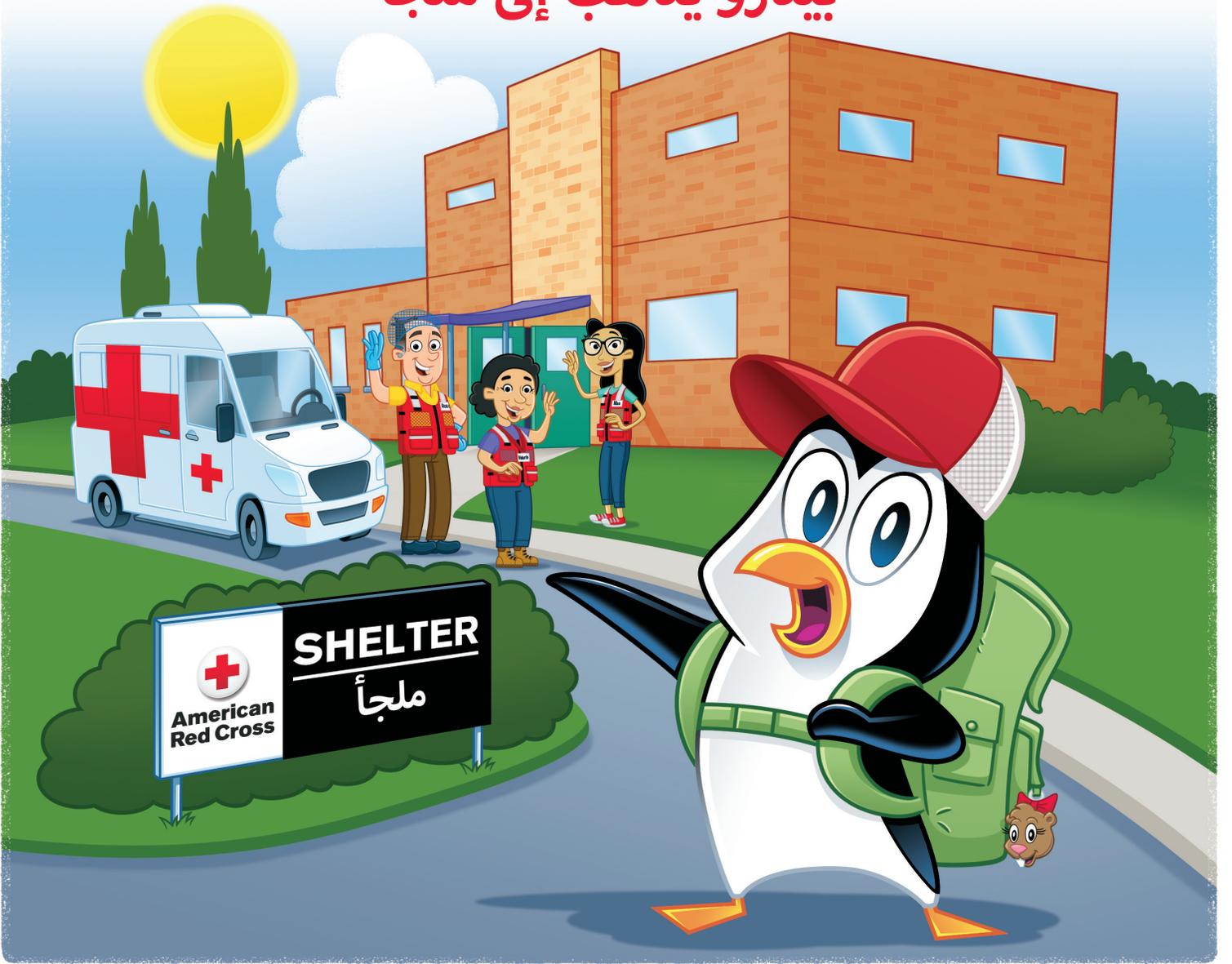


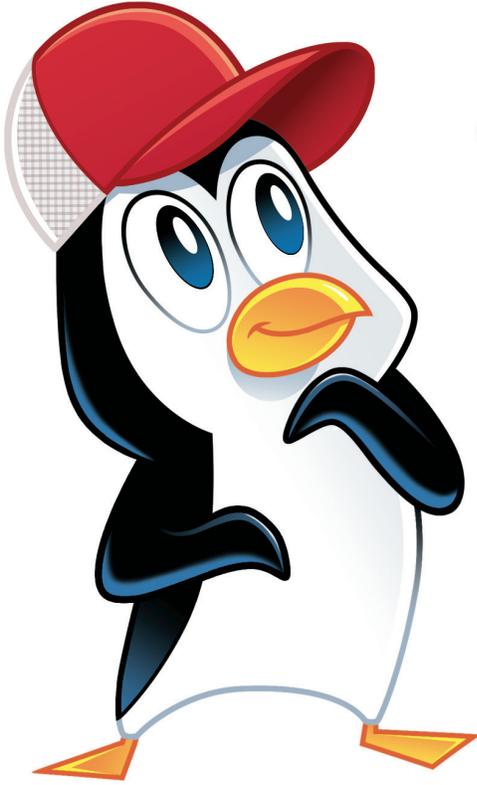
الاستعداد مع ييدرو!

بيدرو يذهب إلى ملجأ



جائحة COVID-19. تم تكييف ملاجئ الصليب الأحمر وممارسات الإيواء من أجل سلامة الأشخاص الذين نخدمهم وملتطوعينا

مرحبًا! أنا بيدرو!
أنا أتعلم كيفية الاستعداد للطوارئ.

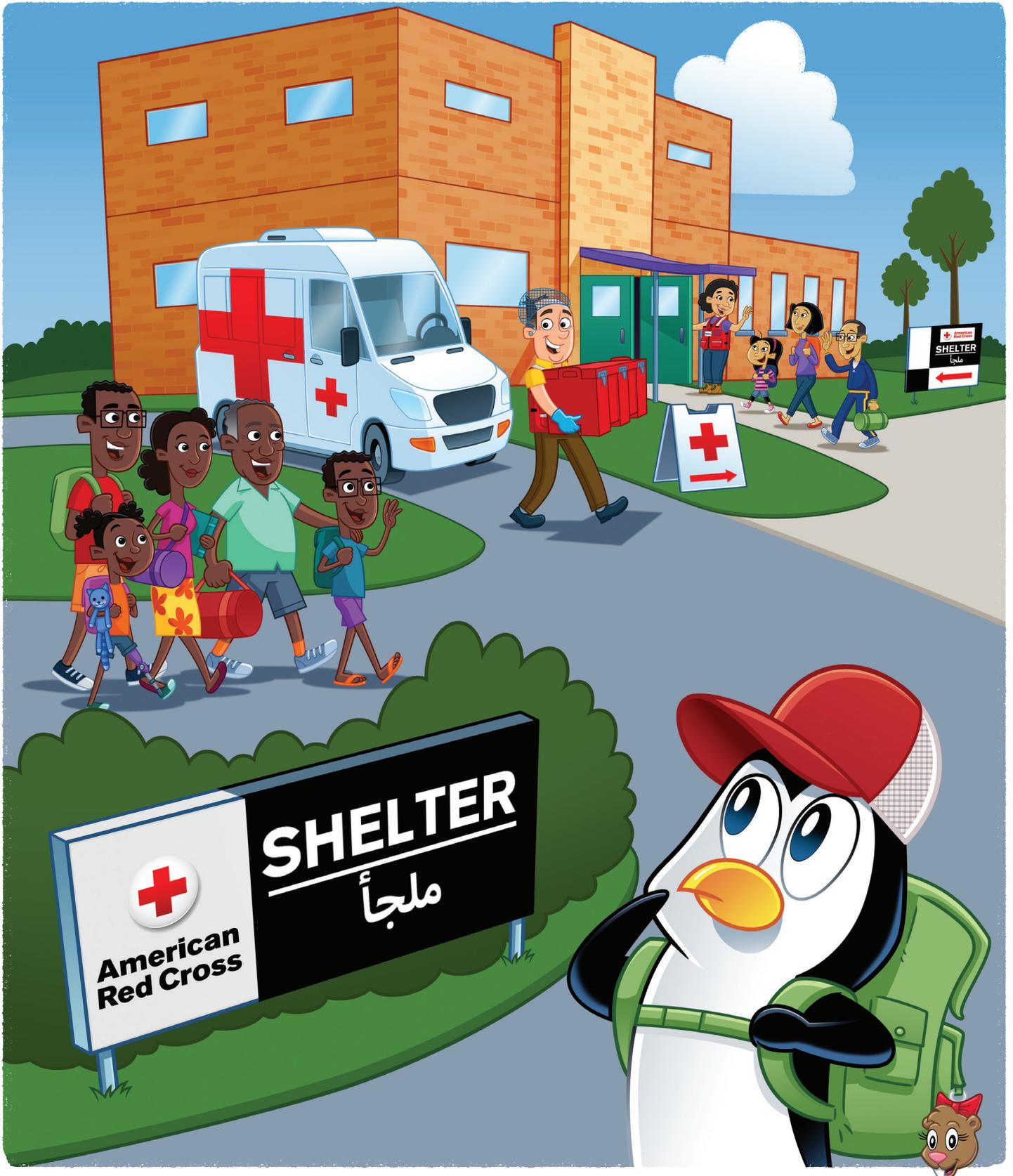


أحيانًا، عندما تحدث طوارئ، يفتح الصليب الأحمر ملجأً
حتى يستطيع الناس الإقامة في مكان آمن. عند الإقامة في
ملجأ، يتأكد الناس أن لديك طعام لتأكله وملابس لترتديها
ومكان آمن كي تنام فيه!



دعونا نتعلم المزيد عما تبدو
عليه الإقامة في ملجأ!
هيا معي!

هناك حالة طوارئ كبيرة في حي بيدرو، وكان لزامًا عليه غادرة منزله والانتقال إلى مكان آخر آمن. لقد ذهب إلى ملجأ فتحة الصليب الأحمر لأنه كان يعلم أنه مكان آمن للمكوث فيه.





بمجرد الدخول، سجل بيدرو في مكتب الإستقبال. كان قلقاً لكونه في مكان جديد لا يعرف فيه أحداً. بعد ذلك، قَدِمَ متطوع في الصليب الأحمر إليه.



"مرحباً! أنا ماي. أنا سعيدة لوجودك هنا! ستكون بأمان وسيتم رعايتك في هذا الملجأ. هل تريد شيئاً تأكله؟ لدينا مائدة وجبات خفيفة هنا."



قادت ماي بيدرو في جولة داخل الملجأ، بما في ذلك المكان الذي سينام فيه. رأى بيدرو مجموعة من الأطفال الصغار وتساءل إذا كان بإمكانه تكوين صداقات معهم. عندما ذهب إلى غرفته، أعطته ماي دمية دب يمكنه الاحتفاظ بها!





قريبًا، كان وقت العشاء. أصبح بيدرو صديقًا لصوفيا في وقت سريع، والتي انضمت إليه في طاور تناول الطعام.



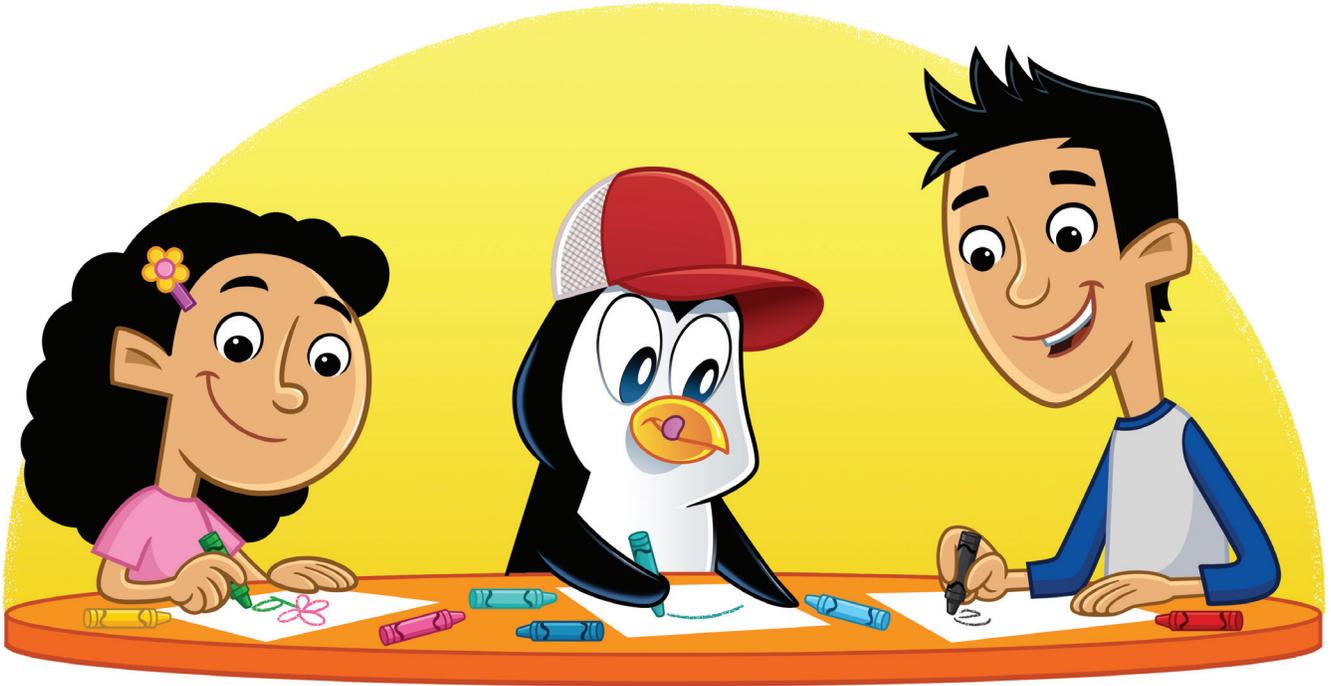
"تبدو هذه الكافتيريا الموجودة في مدرستي!" قالت صوفيا. "هل تريد الجلوس معي ومع وأخي الكبير جايب؟"
"بالتأكيد!" رد بيدرو.



قبل أن يعرفها، كان الوقت قد حان لإطفاء الأنوار. ومع أن ذهب بيدرو إلى سريره، شعر بشيء غريب راجع لنومه بجوار غرباء في مكان جديد. نظر بيدرو حوله ورأى صوفيا وكانت أسرته بجواره! أمسك بدبه بقوة، وشعر بهدوء وأمان بعد أن علم أنه بالقرب من صديقتته الجديدة.

خلد بيدرو إلى النوم سريعًا.





في صباح اليوم الموالي، وبعد تناول الإفطار، جلس بيدرو مع أصدقائه الجدد ولونوا.

"صديقي مارتين لديه كلب يبدو كهذا، اسمه "ريد"! قال جايب. "لم يستطع ريد الذهاب معهم إلى الملجأ، ولكنه في مكان آمن حتى يأخذه مارتين وأسرته."



بعد أيام قليلة، تعلم بيدرو أنه سيستطيع العودة إلى منزله فقد حان الوقت ليودع الجميع الذين ساعدوه على الشعور بالأمان والاعتناء به أثناء إقامته في الملجأ.





"شكرًا لك لمساعدتي على الشعور بالأمان أثناء إقامتي في الملاجئ!" قال بيدرو. "أنا

سعيد بهؤلاء الأصدقاء الجدد."



واو، الإقامة في ملجأ تجعلني أشعر بالعصبية.
لذلك أنا أخذ أنفاس كبيرة وبطيئة كي أهدأ.



الشهيق ببطء من أنفك، مثلي.



ثم أخرج أنفاسي ببطء من فمك.

بعد ٥ أو ٦ أنفاس، أشعر بتحسّن وأبدأ
في الاسترخاء.
جرب ذلك بنفسك كي ترى!



الكبار -

يشرح كتاب القصص هذا كيف تبدو الإقامة في ملجأ طوارئ تابع للصليب الأحمر وما يمكنك توقعه. بينما يهدف هذا الكتاب إلى تقديم الراحة لطفلك، فلا بدليل للدعم والحب الذي سيساعده على الشعور بالأمن والأمان مرة أخرى.

بعد التعرض لحالة طوارئ، تكون هناك بعض السلوكيات شائعة لدى الأطفال، مثل القلق واضطرابات النوم والخوف من وقوع حالة الطوارئ مرة أخرى، انتكاسة من معالم تنموية معينة وعدم استقلالية وقلق الانفصال عن الأشخاص المقربين. قد يعبر الأطفال عن مشاعرهم من خلال اللعب، أحياناً من خلال إعادة لعب الطوارئ التي تعرضوا لها. اعلم أن هذه السلوكيات والمشاعر شائعة بعد أحداث التوتر، وأن طمأنينتك وحبك والمزيد من التأثير يمكن أن يساعد في تهدئة القلق.

أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة:



- تابع طفلك ولا تتركه وحيداً في الملجأ.
- استكشف وحدد المشاعر التي قد تراود طفلك وناقش بانفتاح ما حدث بطريقة ملائمة.
- قدم المزيد من التأثير والراحة.
- قدم المزيد من الصبر والفهم عند تنفيذ المهام الشائعة؛ النسيان وصعوبة التركيز أمور شائعة.
- حاول الإبقاء على روتين واحد على الأقل في يومك كنفس الأمر قبل الطوارئ.
- أكد لطفلك بأنك ستقوم بكل شيء يمكنك القيام به لحمايته والحفاظ على أمنه.
- تحلّ بالإيجابية في كلماتك وأفعالك.
- راقب الوسائط وتعرض طفلك للأخبار أو المعلومات الأخرى الخاصة بالطوارئ.
- تذكر رعاية نفسك حتى تكون مستعداً لمساعدة طفلك.



لمزيد من المعلومات، انتقل إلى [redcross.org/YouthPrep](https://www.redcross.org/YouthPrep).

مدفوع له من قبل الصليب الأحمر الأمريكي من خلال كرم المانحين بعد إعصار فلورنس.