

# سلام! اهدأ.

## دليل الأسرة للعيش في أيام عصبية

بقلم مارجي ماكومب (دكتوراه) مع هاربيت هيل (دكتوراه). معهد شفاء الصدمات.

© 2020 جمعية الكتاب المقدس الأمريكية

الطبعة الأولى أبريل 2020

حول هذا المورد: هذا مصدر للآباء والأطفال في جائحة كوفيد 19 ، مستند إلى حقائق من الكتاب المقدس. إنه مستوحى من أفضل الممارسات في الصحة العقلية بالإضافة إلى عقدين من الخبرة في استخدام علاج الصدمات في جميع أنحاء العالم. تم تصميم "سلام! اهدأ" للعائلات التي لديها أطفال تتراوح أعمارهم بين 8 و 12 عامًا ، ولكن يمكن تكييفها بسهولة مع الأعمار الأخرى. يمكن استخدام هذا المورد بمفرده أو إقرانه بمواد " ما بعد الكارثة: دليل الناجين للإسعافات الأولية الروحية " (ISBN 978-1-58516-292-5) ؛ بند (ABS 124851).

إذا كانت لديك أسئلة ، فاتصل بـ [info@traumahealinginstitute.org](mailto:info@traumahealinginstitute.org).

### المحتوى

- 1 ملاحظة للآباء..... 1
1. وقت القصة..... 3
2. ما هو فيروس كورونا؟..... 4
3. كيف يمكننا حماية أنفسنا والآخرين؟ ..... 6
4. ماذا يمكننا أن نفعل بينما ننتظر أن تتحسن الأمور؟..... 7
5. ماذا يقول الله؟..... 10
6. النشاط الختامي - ألق مخاوفك على الله..... 12

### المواد المطلوبة

- أوراق بيضاء أو أوراق دفتر ملاحظات
- أقلام ملونة
- ملاحظات لاصقة أو قطع صغيرة من الورق
- نوع من الشريط اللاصق
- صندوق صغير أو برطمان بغطاء (ليكون "صندوق الاهتمامات")

### ملاحظة للآباء

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك في مساعدة أطفالك على الشعور بالأمان خلال هذا الوقت من عدم اليقين والتغيير ، ربما تقضي المزيد من الوقت معهم هذه الأيام ، وتشعر بالضغط وخيبة الأمل ، وتتساءل متى ستعود الأمور إلى طبيعتها. يشعر الأطفال بنفس الشعور.

ندعوك لاستخدام هذا الدليل بطريقة تتناسب مع الإيقاع الطبيعي لعائلتك ، حيث يحتوي على ستة أقسام يمكنك جدولتها بأي طريقة تبدو أفضل لك ، إذا كان لديك أطفال صغار ، أو أولئك الذين قد يتعرضون لصدمات إضافية بسبب الإشارة إلى الموت ، ضع في اعتبارك حذف جزء القصة المكتوب بخط مائل. ومع ذلك ، إذا كان لدى الأطفال في أي عمر أسئلة حول الموت ، فعليك الرد بصدق وبطريقة مناسبة للعمر.

يعدّ الاستماع إلى أطفالك من أفضل الطرق لمساعدتهم في الأوقات غير المستقرة. قد لا يمتلك الأطفال الصغار كلمات لوصف مشاعرهم ، لذلك يمكن أن يساعد ذلك في تشجيعهم على الرسم ثم التحدث معهم حول رسوماتهم (أو ما كانوا يلعبونه). قد تجد كتيب "ما بعد الكارثة" مفيداً لطرق إضافية لمساعدة الأطفال خلال هذا الوقت.

قد تكون رسومات أطفالك من هذه التجربة الإرشادية مشجعة وقد ترسم البسمة للعديد من الأشخاص الآخرين حول العالم خلال هذه الأزمة الصحية. ندعوك لنشرها على Instagram ، بعلامة #thikids.

وندعو الله أن تبقى سليماً وبصحة جيدة وأن تعرف سلام الله في خضم هذه الأزمة.

معهد شفاء الصدمات

## 1- وقت القصة

### أوقات صعبة

ارتى خالد في حزن على الأريكة. كان محبباً لأنه لم يكن هناك ما يفعله. لقد علق في المنزل مع أخته أمينة البالغة من العمر تسع سنوات وأمه وجدته. يبدو أن والده كان يعمل بعيداً طوال الوقت. لم يستطع خالد الذهاب إلى أي مكان. لم يستطع رؤية أصدقائه أو لعب كرة القدم في الشارع أو حتى الذهاب إلى المدرسة. كان قلقاً لأنه لم يكن لديه أي فكرة عن المدة التي سيستغرقها هذا قبل أن تعود الأمور إلى طبيعتها.

"ماذا تفعل؟" سألت أمينة وهي تجلس على الأريكة المجاورة له. قال خالد: "ابتعدي". "لا أشعر بالرغبة في التحدث." كان خالد في الثانية عشرة من عمره وأكبر بكثير من أمينة. كان على يقين من أنها ، لكونها أصغر بكثير ، لم تكن تعاني من نفس المشاكل التي كان يعاني منها.

"سمعتُ ذلك" قالت الأم وهي تدخل غرفة المعيشة وتحقق في خالد. "لقد سئمتنا جميعاً من الطريقة التي تعاملنا بها مؤخراً. أنت لست الوحيد الذي يمرّ بأوقات عصيبة".

"أنا فقط تساءلتُ إذا كنت تريد أن تلعب لعبة أو شيئاً من هذا القبيل. قالت له أمينة. أفتقد أصدقائي ، وقد سئمت من البقاء في المنزل طوال الوقت".

وتضايق خالد أكثر فأكثر. كانت نظراته قلقة وغاضبة على وجهه. قررت أمينة الذهاب إلى المطبخ للعثور على وجبة خفيفة. عندما أمسكت بقطعة خبز ، دخلت والدتها المطبخ. "أتشعرين بالجوع؟" سألت الأم . وضعت ذراعها حول كتف ابنتها. بدت متعبة. " عندما تنتهين من اعداد الشطيرة ، هل يمكنك إخراجها إلى غرفة المعيشة؟ أريد أن أتحدث معك ومع خالد عن شيء مهمّ.

بعد بضع دقائق ، كان خالد وأمينة جالسين على الأريكة. كانت والدتهم جالسة على كرسي في الجهة المقابلة. كان خالد وأمينة يشعران بالتوتر ، ويتساءلون عما كان عليها التحدث معهم. قالت الأم "بادئ ذي بدء ، أحتاج أن أعتذر لك يا خالد". "لقد صدمتك تمامًا بردة فعلي مثلما فعلتُ مع أمينة. كل ما تشعرون به يصل إليّ أيضًا ، لكن ليس عليّ أن أتخلص من توتري عليكما. أنا آسفة."

تنهدت الأم. "والآن لدي بعض الأخبار السيئة لأخبركما بها. لقد اصطحبت الجدّة إلى العيادة اليوم لأنها كانت تعاني من صعوبة في التنفّس بسبب السعال ، واتضح أنها مريضة جدًّا. هي نائمة في غرفة نومها الآن. سيتعيّن علينا الاعتناء بها جيدًا". انفجرت أمينة بالبكاء. "هل ستموت؟" سألت بينما كانت تبكي. قالت أمي "كلّنا لا نأمل ذلك". سوف نصلي أن يكون جسدها قويًا بما يكفي لمحاربة هذا الفيروس. سمعت عن سيّدة تبلغ من العمر 97 عامًا تمكّنت من التّعافي . الجدّة قوية جدًا ، لذلك أعتقد أن هناك فرصة لتحسّن حالتها ."

غادرت الأمّ كرسيّها وجلست بجانب أمينة. عانقتها. "سنموت جميعًا يومًا ما ، ولكن في الوقت الحالي ، يجب أن نقدر الوقت الذي لدينا هنا معًا ، أليس كذلك؟" أومأت أمينة برأسها. "هذا مقرف! أنا أكره ما حدث لحياتنا! " صاح خالد. "متى ستتحسن الأمور؟ أنا آسف لأنني غاضب جدًّا ، لكنني قلق. أنا قلق من أننا سنمرض ، وأخشى أن يفقد أبي وظيفته كما فعل والد صديقي ، والآن أنا قلق بشأن جدتي ". "هذا صعب على الجميع ، أليس كذلك؟" قالت الأم. "الأمر صعبة الآن ، لكن كما تعلم ، يمكنني أن أعدك بأمرين: لن يدوم هذا إلى الأبد ، وطالما أننا نعيش في هذه الأوقات الصعبة ، فسيكون الله معنا فيها. سنواجه هذا معًا ، وبمساعدة الله ، سنتجاوزها ."

توقفت أمينة عن البكاء وجلس خالد الآن مستقيمًا. "إذن ، ما رأيكما في إعداد عشاء لذيذ؟" سألت أمي. "يمكننا جميعًا المساعدة والعمل معًا." دخلوا جميعًا إلى المطبخ.

## لنتحدث عن ذلك

1. لماذا لم يشعر خالد بالرغبة في التحدث إلى أمينة ؟
2. لماذا تصرف الأم بقوة مع خالد ؟
3. هل تجعلك مشاعرك تفقد صبرك مع الآخرين ؟
4. هل حياتك الآن مثل أمينة وخالد ؟

## 2- ما هو فيروس كورونا؟

### لنتحدث عن ذلك

هل تعرف ما هو الفيروس؟ وماذا تعرف عن فيروس كورونا؟  
بعد إجابة أطفالك ، يمكنك إضافة أي شيء من القائمة أدناه يبدو ذا صلة.

## نقاط الحديث:

- الفيروس هو جرثومة صغيرة جدًا لا يمكنك رؤيتها ، ولا يمكنها أن تعيش من تلقاء نفسها لفترة طويلة جدًا ، ولكن يجب أن تصل إلى جسم حي للبقاء على قيد الحياة ، فالكثير من الأمراض التي ربما سمعت عنها تسببها الفيروسات ، مثل جدري الماء والحصبة ونزلات البرد والانفلونزا.
- ظهر مؤخرًا فيروس جديد لم يره الأطباء والعلماء من قبل وبدأ في إصابة الناس في الصين ، وهو فيروس كورونا جديد ، سمي بهذا الاسم بسبب شكله الذي يبدو وكأنه يحمل تاجًا شائئًا في كل مكان. يُرى فقط تحت مجهر قويّ.
- هناك عدّة أنواع من الفيروسات التاجيّة ، بما في ذلك الفيروس المسبّب لنزلات البرد.
- يتسبب هذا الفيروس التاجي الجديد في حدوث مرض يسمى كوفيد19، ولا يزال الأطباء يتعلّمون عنه.
- في الآونة الأخيرة ، تسبب هذا الفيروس في إصابة الكثير من الناس بالمرض ، حيث يتحسن معظم الأشخاص الذين يصابون بـ الكوفيد19 من تلقاء أنفسهم ، ولكن يضطرّ بعض الأشخاص إلى الذهاب إلى المستشفى ، ويموت بعضهم.
- انتشر هذا الفيروس في العديد من البلدان في جميع أنحاء العالم ، ويسمى هذا الانتشار للفيروس بالجائحة.
- الأطباء والعلماء والممرضون والمساعدون يعملون بجهد لمساعدة الناس على البقاء في صحة جيدة.

## نشاط — ارسم فيروس كورونا

امنح كل فرد من أفراد الأسرة ورقة بيضاء أو ورق دفتر ملاحظات وأقلام ملونة أو أقلام لبدية ، واجعلهم يرسمون فكرتهم عن شكل فيروس كورونا ، ابحث عن مكان لتعليق رسوماتهم أو نشرها

## نشاط - لعبة صواب أو خطأ

اصنع علامتين كبيرتين: إحداهما تقول **صواب** والأخرى تقول **خطأ** ، قم بلصقهما أو ضعهما في جانبيين متقابلين من الغرفة. أثناء قراءة العبارات التالية ، يركض أفراد العائلة إلى أي من جانبي الغرفة اعتمادًا على ما إذا كانوا يعتقدون أن العبارة صحيحة أم خاطئة.

1. هذا الفيروس يصيب الناس بالمرض في أمريكا فقط [أدخل اسم بلدك]

2. يمكن أن يبقى هذا الفيروس على قيد الحياة في معدّات الملعب لعدة أيام.

3. يمكن للفيروس أن يعيش في الخارج في الزهور والأشجار.

4. كل شخص مصاب بهذا الفيروس سيموت.

5. يمكن أن تصاب بهذا الفيروس وليس لديك أي أعراض مثل الحمى أو السعال.

6. يسمى هذا الفيروس بالفيروس التاجي لأنه يحتوي على تاج شائك في كل مكان.

7. لقد عرف العلماء عن هذا الفيروس التاجي لفترة طويلة.

8. كبار السن فقط يصابون بهذا الفيروس.

9. كل شخص مريض الان لديه كوفيد19.

10. ليس هناك ما يمكنني القيام به لحماية نفسي من هذا الفيروس.

\*انظر الإجابات في الصفحة 9.

### 3- كيف نحمي أنفسنا والآخرين؟

#### لنتحدث عن ذلك

هذا الفيروس التاجي يشبه الطفل المتنمر اللئيم ، ماذا يمكننا أن نفعل لحماية أنفسنا من أن يجعلنا مرضى؟ بعد إجابة أطفالك ، يمكنك إضافة أي شيء من القائمة أدناه يبدو ذا صلة.

#### نقاط الحديث:

- يدخل هذا الفيروس الجسم عن طريق الفم والأنف والعينين.
- عندما لا يحتاط شخص مصاب بالفيروس أثناء السعال أو العطس ، يمكن للفيروس أن ينتقل إلى الهواء ، وإذا كنا بالقرب منه يمكننا استنشاقه. أو إذا قام بالسعال أو العطس في يديه ، ثم لمس شيئاً أو شخصاً آخر ، يمكن للفيروس أن ينتقل إلى الشخص التالي الذي يلمسه أو يلمس هذا الشيء.
- أفضل الطرق لحماية أنفسنا من الإصابة بالفيروس أو نقله هي الحفاظ على نظافة أيدينا ، وعدم لمس وجهنا ، والابتعاد عن الآخرين.

- ارتدِ قناعاً للوجه أو قطعة قماش على أنفك وفمك إذا كنت بالخارج مع آخرين.
- إذا كنت بحاجة إلى السعال أو العطس ، قم بالسعال أو العطس في داخل مرفقك.
- نظّف أنفك في منديل نظيف وتخلّص من المنديل في سلّة المهملات على الفور.
- ابق يديك بعيدتين عن عينيك وأنفك وفمك.
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل - تقريبا الوقت الذي يستغرقه غناء أغنية ABC أو أغنية Happy Birthday مرتين.

- ساعد عائلتك في الحفاظ على نظافة الأشياء. استخدم مطهراً لتنظيف الأماكن التي تلمسها كثيراً ، مثل المكاتب ومقابض الصنوبر ومفاتيح الإضاءة وأجهزة التحكم عن بُعد الخاصة بالتلفزيون ومقابض الأبواب.
- إذا شعرت بالمرض ، ابق في المنزل. في المنزل ، البقاء في غرفة واحدة. تأكد من تنظيف الحمام بعد استخدامه.

#### النشاط — علامة اهتزاز الكوع

يقترح خبراء الصحة أنه بدلاً من المصافحة كتحية ، فإننا نلمس المرفقين بدلاً من ذلك ، مما يقلل من فرصة انتشار الفيروس.

ابحث عن مكان كبير بما يكفي للعائلة للعب Tag. قرر من سيكون "IT" لبدء اللعبة. يحاول "IT" استعمال الكوع للتواصل مع الآخرين ؛ يصبح الشخص الأول الذي تمّ لمس مرفقه بالكوع هو "IT" للجولة التالية.

(توضيح: في بداية اللعبة يتم تحديد فرد من العائلة لبدء اللعبة. سيدأ بملاحقة بقية الأفراد محاولاً أن يلمس بكوعه مرفق أحد اللاعبين. الشخص الذي يتمّ لمس مرفقه يتحوّل الى المُلاحق و يقوم بدوره بملاحقة بقية الأفراد محاولاً لمس مرفق أحدهم بكوعه.)

#### النشاط - علامات السلامة

ضع علامات تذكير حول المنزل لمساعدة الجميع على تذكّر العادات الجيدة.

هل يمكنك التفكير في العلامات التي يمكنك القيام بها؟

ضع كومة من الملاحظات اللاصقة الكبيرة (أو قطع الورق) على الطاولة ، واطلب من كل فرد من أفراد الأسرة أن يكتب أو يرسم لافتة تساعد الناس على تذكر غسل أيديهم ، وغناء أغنية ABC ، وتنظيف مقابض الأبواب والمقابض ، وقم بتلوين اللافتات ووضعها أو لصقها حول المنزل في جميع الأماكن المناسبة.

#### 4- ماذا يمكننا أن نفعل بينما ننتظر أن تتحسن الأمور؟

لنتحدث عن ذلك

كيف تختلف حياتنا الآن عما كانت عليه قبل ظهور فيروس كورونا؟

(اكتب إجابات على قطعة كبيرة من الورق وألصقها في مكان يمكن للجميع رؤيته فيه).

قد يكون التغيير صعبًا ، وقد يكون من الصعب جدًا إجراء العديد من التغييرات في نفس الوقت ، إليك بعض الأفكار التي ستساعدك على التعامل مع التغييرات التي أحدثها هذا الفيروس التاجي وأسلوب حياتك الجديد.

أ: انتبه لمشاعرك

من الطبيعي أن نشعر بالحزن أو القلق أو الغضب أو الخوف عندما تتغير الكثير من الأشياء ، وخاصة عندما تتغير إلى الأسوأ ، وقد دفعنا وضع الفيروس التاجي هذا إلى البقاء في المنزل ، مما أدى إلى تغييرات جعلتنا نفقد الأشياء التي كنا عليها و اعتدنا عليها - مثل حرية الذهاب إلى الأماكن ، والقدرة على الذهاب إلى المدرسة ، والتسكع مع أصدقائنا. من الجيد التحدث عما فقدناه وكيف نشعر حيال ذلك.

نشاط - لا أملك ، أملك

1. أعط كل فرد من أفراد الأسرة كومة صغيرة من الملاحظات اللاصقة (أو قطع صغيرة من الورق والشريط).
2. في كل ورقة لاصقة ، اكتب شيئًا واحدًا تحب القيام به ، أو شيئًا تستمتع به ، أو شخصًا تحب التواجد معه (يمكن للأطفال الصغار رسم الصور).
3. ابحث عن نافذة أو مكان على الحائط يمكنك لصق هذه الملاحظات عليه.
4. عندما ينتهي الجميع ، اجعل كل شخص يشارك ما كتبه على ملاحظاته اللاصقة.
5. انظر الآن إلى ملاحظتك اللاصقة وابحث عن الأشياء التي لم تعد تمتلكها ، والتي لم تعد تستطيع فعلها ، والأشخاص الذين لم يعد بإمكانك البقاء معهم جسديًا بسبب فيروس كورونا. ضع تلك الملاحظات اللاصقة في مجموعة منفصلة على النافذة أو الحائط. هذه هي الأشياء التي فقدتها الآن.
6. امنح كل شخص فرصة لمشاركة الأشياء التي فقدوها. عند تسمية كل خسارة ، شارك مع عائلتك كيف تشعر.
7. أخيرًا ، يجب أن يأخذ الجميع دورًا في تسمية الأشياء التي لا تزال لديهم ، والأشياء التي لا يزال بإمكانهم فعلها ، والأشخاص الذين يحبونهم والذين لا يزال بإمكانهم البقاء معهم.

النشاط - صندوق الاهتمامات

اطلب من كل فرد من أفراد الأسرة أن يقول شيئًا أو أكثر يشعر بالقلق حياله.

ابحث عن صندوق أو برطمان كبير ، ضع كومة من قطع الورق الصغيرة أو بطاقات الملاحظات في منتصف الطاولة ، واطلب من كل فرد من أفراد الأسرة أن يكتب شيئًا واحدًا قلبيًا بشأنه على كل قطعة من الورق (يمكن للأطفال الصغار رسم صورة). وضعها في الصندوق ، ثم أغلق الصندوق (أو ضع الغطاء على البرطمان) وضعه جانبًا ، وطمئن الأطفال أنك ستفعل شيئًا حيال هذه المخاوف لاحقًا.

### نشاط - صورة شخصية

امنح كل فرد من أفراد الأسرة قطعة كبيرة من الورق واطلب منهم رسم صورة لأنفسهم توضح ما يشعرون به خلال هذه الأيام التي يقيمون فيها في المنزل. عند الانتهاء من كل شيء ، قم بدعوة كل شخص لمشاركة صورته ، وعلق الصور على الحائط ، أو ضعها في ألبوم ، أو التقط صورًا لها للاحتفاظ بها كجزء من تاريخ عائلتك.

### ب- افعل شيئًا ممتعًا

#### لنتحدث عن ذلك

ما أنواع الأشياء الممتعة التي يمكننا القيام بها خلال هذا الوقت؟

بعد إجابة أطفالك ، يمكنك إضافة أي شيء من القائمة أدناه يبدو ذا صلة.

- الذهاب لتسلق الجبال
  - القيام بحفلة راقصة مع العائلة
  - تصوير مقطع فيديو لعائلتك وهم يغنون أو يرقصون أو يؤدون مسرحية هزلية ، أرسله إلى الأصدقاء وأفراد الأسرة البعيدين.
  - كتابة ملاحظات أو إرسال بطاقات أو استخدام الخيارات عبر الإنترنت للتواصل مع الأصدقاء والعائلة
  - وضع صندوق إعانة لشخص ما
  - الاستمتاع بالألعاب
  - القيام بأعمال فنية
  - صنع الآلات الموسيقية وإنشاء فرقة خاصة بك
  - طهي الطعام معًا
  - تعلم شيء جديد
  - تأليف كتاب و تفسيره أو التحدث عنه
  - صناعة أو بناء شيء
  - البحث عن أخبار جيدة على الإنترنت ومشاركتها
- شجع كل فرد من أفراد الأسرة على اختيار واحد أو اثنين من هذه الاقتراحات (أو ابتكار اقتراحاتهم الخاصة) ، ووضعها في القائمة ، ثم مشاركتها مع العائلة.

## ج- بناء إجراءات روتينية

### لنتحدث عن ذلك

- ما هي بعض الطرق التي يمكننا من خلالها البقاء بصحة جيدة خلال هذا الوقت؟
- بعد إجابة أطفالك ، يمكنك إضافة أي شيء من القائمة أدناه يبدو ذا صلة.
- حافظ على جدول منتظم قدر الإمكان.
  - احصل على 8 إلى 10 ساعات من النوم كل ليلة.
  - حاول الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت ليلاً واستيقظ في نفس الوقت في الصباح.
  - في أيام المدرسة ، اتبع روتينك الصباحي كما لو كنت ذاهبًا إلى مدرستك.
  - تناول وجبات صحية وحاول أن تقتصر الوجبات الخفيفة على ما تأكله عادة.
  - تمرن: اذهب للتنزه بالخارج ، أو قم بتمديد جسمك ، أو قم بتمرين بسيط مع جميع أفراد الأسرة.
  - يمكنك أيضًا التفكير في إضافة المزيد من الأنشطة المنظمة خلال يومك.
  - ابدأ أو ضع مواقيت صلاة الأسرة في الصباح أو في المساء.
  - ضع في اعتبارك وقتًا لقراءة القصص بصوت عالٍ ، بعد الغداء مثلاً.
  - ضع في اعتبارك وقتًا للاستماع إلى / قراءة قصص الأنبياء معًا كعائلة.
  - على العشاء ، اجعل كل من حول المائدة يسمون ثلاثة أشياء يشعرون بالامتنان لها.
  - حدد موعدًا منتظمًا كل يوم للصلاة مع عائلة أخرى ، إن أمكن ، إما على مسافة آمنة أو عبر الهاتف أو الإنترنت.
- استخدم هذه الأوقات للإقرار بمدى صعوبة إظهار اللطف مع بعضنا البعض عندما يعاني كل فرد في الأسرة من مشاعر صعبة. يمكن أن تشمل هذه المشاعر الإحباط والغضب والخوف والحزن والقلق.
- دع هذا المقطع من الكتاب المقدس يصير تذكيرًا عائليًا:

( "وَكُونُوا لَطْفَاءً بَعْضُكُمْ نَحْوَ بَعْضٍ، شَفُوقِينَ مُتَسَامِحِينَ كَمَا سَامَحَكُمُ اللَّهُ أَيْضًا فِي الْمَسِيحِ." ) أف 4: 32

## د- ساعد العالم

قد تعتقد أنه نظرًا لأنك عالق في المنزل ، فلا يوجد ما يمكنك فعله للمساعدة أثناء هذا الوباء. هذا ليس صحيحًا.

### لنتحدث عن ذلك

كيف يمكنك مساعدة العالم؟

بعد أن يجيب أطفالك ، أضف هاتين النقطتين.

1. ابق في المنزل: طالما طلبت منك حكومتك البقاء في المنزل ، فافعل ذلك. فأنت تساعد في وقف انتشار الفيروس. عندما تبقى في المنزل ، فإنك تنضم إلى ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم الذين يقومون بنفس الشيء للمساعدة في منع انتشار هذا الفيروس.

2. صلّوا ، الناس في جميع أنحاء العالم يمرون بأوقات عصبية مع هذا الوباء ، فالكثير منهم يمرض ، ويعمل الأطباء والمرضى بجهد ، وبعض الناس يواجهون صعوبة في الحصول على الطعام ، ويمكنك الصلاة كل يوم لهؤلاء الأشخاص و الله يسمع صلاتك!

## 5- ماذا يقول الله؟

عندما جاء ليعيش بيننا ، بدا يسوع / عيسى المسيح كشخص عادي. حتى أقرب أصدقائه وأتباعه اعتقدوا في البداية أنه مجرد رجل. في هذه القصة ، بدأوا يدركون أنه أكثر من ذلك بكثير. دعونا نكتشف ما فعله المسيح في موقف عصب عندما كان الجميع من حوله قلقين وخائفين.

اقرأ القصة أدناه من الإنجيل. قبل هذه القصة مباشرة ، كان المسيح يعلم حشودًا ضخمة من الناس طوال اليوم ، وكان منهمكًا.

**فَصَرَفُوا الْجَمْعَ وَأَخَذُوهُ كَمَا كَانَ فِي السَّفِينَةِ. وَكَانَتْ مَعَهُ أَيْضًا سَفُنٌ أُخْرَى صَغِيرَةٌ.**

**فَحَدَثَ نَوْءٌ رِيحٍ عَظِيمٍ، فَكَانَتِ الْأَمْوَاجُ تَضْرِبُ إِلَى السَّفِينَةِ حَتَّى صَارَتْ تَمْتَلِي.**

**وَكَانَ هُوَ فِي الْمَوْحَرِّ عَلَى وَسَادَةٍ نَائِمًا. فَأَيْقَظُوهُ وَقَالُوا لَهُ: «يَا مُعَلِّمُ، أَمَا يَهْمُكَ أَنَّ نَهْلِكَ؟»**

**فَقَامَ وَانْتَهَرَ الرِّيحَ، وَقَالَ لِلْبَحْرِ: «اسْكُتْ! إِبْكُمْ!». فَسَكَتَتِ الرِّيحُ وَصَارَ هُدُوءٌ عَظِيمٌ.**

**وَقَالَ لَهُمْ: «مَا بِالْكُمْ خَائِفِينَ هَكَذَا؟ كَيْفَ لَا إِيمَانٌ لَكُمْ؟»**

**فَخَافُوا خَوْفًا عَظِيمًا، وَقَالُوا بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ: «مَنْ هُوَ هَذَا؟ فَإِنَّ الرِّيحَ أَيْضًا وَالْبَحْرَ يُطِيعَانِهِ.»!**

**مرقس 4: 36-41**

## لنتحدث عن ذلك

1. لماذا كان المسيح نائمًا في القارب؟
2. لماذا اعتقد أصدقاؤه أنه لا يهتم بهم؟
3. لما انتهر الريح وقال للبحر: سلام! إهدأ! لماذا أطاعوه؟
4. لماذا كان أصدقاؤه في حالة من الرهبة عندما قال ذلك؟
5. ما هو أكثر شيء تخشاه الآن؟

## نقاط الحديث

- جعل الله العالم وكل ما فيه كاملين. جاء المرض والانكسار إلى العالم بسبب الخطيئة ، لكن الله لا يزال محبًا وكنيًا.
- كان أصدقاء المسيح في حالة من الرهبة بعد العاصفة لأنهم أدركوا مدى قوته ، حتى على الطبيعة.

- هذه الأيام الصعبة من العزلة في المنزل والسماع عن الفيروس في جميع أنحاء العالم مثل عاصفة رهيبة في حياتنا.
- عندما نشعر بالخوف ، يمكننا أن ندعو المسيح لمساعدتنا.
- الله معنا الآن.

### نشاط – مثلها!

هذه قصة ممتعة لتمثيلها. إذا كنت تستخدم خيالك وجسدك لتمثيل هذه القصة ، فيمكن أن يساعدك ذلك على فهمها بطريقة أعمق.

أشرك جميع أفراد الأسرة ، ولا تنس إضافة مؤثرات صوتية! ابحث عن الدعائم للقارب والوسادة والأزياء للأصدقاء والرياح وما إلى ذلك. قرر من سيلعب هذه الأدوار:

• الراوي

• يسوع / عيسى المسيح

• أصدقاء المسيح

• الرياح والأمواج (اختياري)

يمكن أن يكون شخص ما المخرج ، بينما يمكن لشخص آخر تسجيل مقطع فيديو باستخدام هاتفه. يقول الجميع سطورهم الخاصة ويقرأ الراوي الباقي من مرقس 4: 36-41.

### لنتحدث عن ذلك

اطرح هذه الأسئلة على الأشخاص الذين لعبوا كل جزء.

"الأصدقاء": كيف شعرت ...

1. عندما هبت الرياح بقوة واندفعت الأمواج إلى القارب؟

2. عندما وجدت المسيح نائماً في مؤخر السفينة؟

3. عندما أمر المسيح أن تتوقف الرياح؟

4. عندما سألك لماذا كنت خائفاً؟

"الرياح": كيف كان شعورك عندما طردك المسيح ؟

"الأمواج": كيف شعرت عندما قال لك المسيح أن تهدئي ؟

"المسيح": كيف شعرت ...

1. عندما أيقظك التلاميذ ؟

2. عندما رأيت المشكلة؟

3. عندما هدأت الأمواج؟

الكل: هل أدركت شيئاً جديداً عن هذه القصة عندما كنت تمثلها؟  
إذا كنت ستتوقف هنا اليوم ، اختتم هذا الجزء بالصلاة أو غنوا أغنية معاً.

## 6. النشاط الختامي - ألق همومك على الله

- ضع صندوق الاهتمامات في مكان مناسب حيث يمكن لعائلتك الجلوس حوله.
  - قرّر مَنْ من المراهقين أو الشباب سيكون قائدا لهذا النشاط.
- اسأل ، "لماذا تعتقد أننا بحاجة إلى نقل همومنا ومخاوفنا إلى الله؟" عندما تسنح الفرصة للجميع للإجابة ، اقرأ الآية التالية.  
يقول الإنجيل :

**مُلَقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ، لِأَنَّهُ هُوَ يَغْتَنِي بِكُمْ. رسالة بطرس الأولى: 5: 7**

الآن اقرأ ما يلي ، أو عبر عن هذه الأفكار بكلماتك الخاصة:

- "يمكننا إحضار كل مخاوفنا إلى الله. لقد أخبرنا ألا نقلق ، ومع ذلك فهو يعرف مدى صعوبة الأمر بالنسبة لنا. سنحتفظ بصندوق الاهتمامات الخاص بنا طالما أننا بحاجة إلى ذلك. يمكنك إضافة مخاوفك له في أي وقت تريده. ويمكننا أن نستمر في إعطائها لله ، حتى لو كان ذلك عدة مرات في اليوم ، فهو دائماً على استعداد لسماعنا".
- "مثلما كان المسيح في المركب مع أصدقائه في وقت عصيب ، فإن الله كان وسيبقى معنا خلال هذا الوقت من فيروس كورونا. هذه هي كلماته في حالتنا أيضاً : **ليكن سلاماً! اهدأ.**
- "ما هي الأشياء الأخرى التي قد يقولها الله لنا؟" دع أفراد الأسرة يجيبون. ثم اقرأ واحدة أو أكثر من هذه الآيات من الكتاب المقدس:

• مزمو 46:10: اسْتَكْبِرُوا وَاغْلُمُوا أَنِّي أَنَا اللَّهُ

• مرقس 6:50: «تَشَجُّعُوا، أَنَا هُوَ، لَا تَخَافُوا!»

• يوحنا 14:27: «سَلَامًا أَتْرُكُ لَكُمْ. سَلَامِي أُعْطِيكُمْ. لَيْسَ كَمَا يُعْطِي الْعَالَمُ أُعْطِيكُمْ أَنَا. لَا تَضْطَرِبْ قُلُوبُكُمْ وَلَا تَرْهَبْ.

• عبرانيين 13: 5: " لِأَنَّهُ قَالَ: «لَا أُهْمِكُ وَلَا أَتْرُكُكَ» "

- "دعونا نطلب من الله يسوع أن يساعدنا في التخلص من همومنا ونحن نعطيها له." صلّ صلاة بسيطة مع عائلتك وأنت تعطي همومك إلى الله وتطلب حضوره المظّمئن معك في هذا الوقت العصيب. (على سبيل المثال ، يا رب يسوع ، نعطيك كل همومنا ومخاوفنا. من فضلك أعطنا سلامك. آمين . "
- "دعونا ننظر إلى بعضنا البعض ونقول هذه الكلمات معا. هل أنت جاهز؟" قال المسيح للأمواج : سلام! إهدني."

## إجابات لعبة صحيح أو خطأ

1. خطأ
2. صحيح
3. خطأ
4. خطأ
5. صحيح
6. صحيح
7. خطأ
8. خطأ
9. خطأ
10. خطأ

قصص أخرى من الكتاب المقدس . فكّر في قراءتها مع أطفالك

- 1 ملوك 17: 1 ، 8-24. سيدنا إيليا وأرملة صرفة
- 2 ملوك 5: 1-15. نعمان والفتاة الصغيرة
- متى 18: 1-4 ، 10-14. الصغار والخراف الضالة
- مرقس 6: 45 - 52. المسيح يمشى على الماء ويهدئ ربح أخرى
- مرقس 10: 13 - 16. المسيح يسوع يبارك الأولاد
- لوقا 12: 22-28: تعليم المسيح عن القلق

