

شجرة فيليبي
قصة زلزال



María Paula Valarezo Guzmán

Autor:

María Paula Valarezo Guzmán

Ilustración:

María Paula Valarezo Guzmán

Traducción al árabe:

Fadwa Mahel Matech

Editorial:

Universidad Espíritu Santo

Samborondón - Ecuador

Este proyecto ha sido llevado a cabo gracias a la colaboración entre la Universidad de Granada (España) y la Universidad Espíritu Santo (Ecuador).





شجرة فيليبي

قصة زلزال

María Paula Valarezo Guzmán



كان يا مكان، كان هناك ولد اسمه فيليبي.
كان فيليبي يحب جدا اللعب في الحديقة ولعبته المفضلة هي تسلق أعلى شجرة وكان كل مساء يحقق ذلك بدكاء وجهد كبير.







كم هو ممتع تواجدي هنا الفوق، يمكنني رؤية كل أصدقائي وجيراني صغيرين كالنمل!
كنت أستمتع بوقتي إلى حين سمعت صوت أمي وهي تقول لي...



صار وقت العشاء يا فيليبي!



كانت كل الأمسيات متشابهة بالنسبة لفيلبي، مليئة بالمغامرات، حتى وصول وقت العشاء.





في يوم ما، عندما بدأ فيليبي في تسلق جذر الشجرة الكبيرة. شعر بأن هناك شيئاً ما ليس على ما يرام.
ما الذي يحصل؟، لماذا يتحرك كل شيء؟
يبدو وكأن الشجرة أصبحت حلوى هلامية.







انزل بسرعة يا فيليبي! يجب علينا الاحتماء- صرخت أنيتا.
قفز فيليبي من الشجرة بدون اضرار نفسه وركض بكل قوته.





إبق ساكنا يا بني، فنحن نعاني من زلزال-قال الأب.

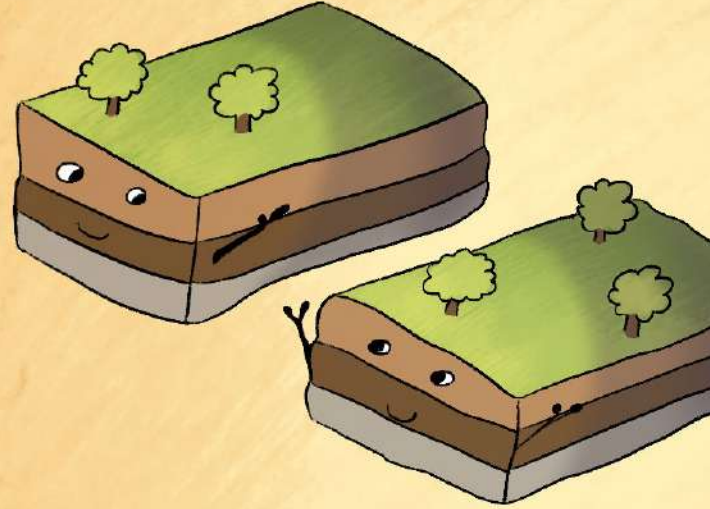
انتظر فيليبي وعائلته مرور الزلزال في فضاء مفتوح وفي نفس الوقت كان فيليبي يشاهد كيف تتحرك

البيوت والأشجار وكأنه كابوس..

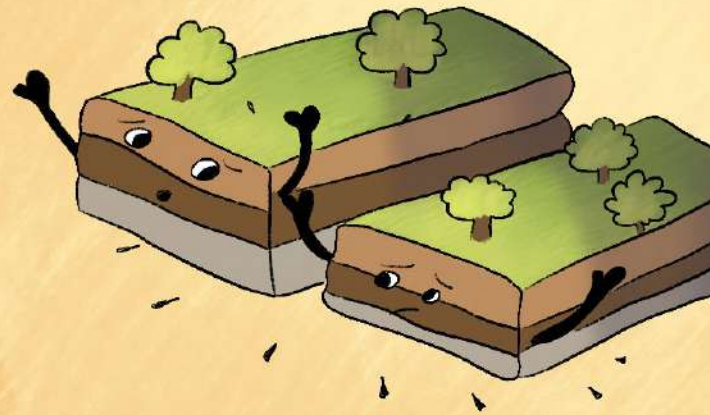




لقد رأينا زلزال واتضح أن الأرض التي ندوسها مكونة من صفائح.

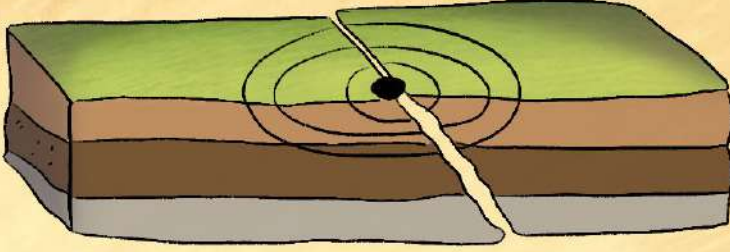


الصفائح في حركة مستمرة لتتوافق مع بعضها البعض.



عندما يكون هذا التوافق أو التكيف قليلا نشعر بالهزات،

ماذا حدث؟- سأل فيليبي أمه.



لكن عندما ترتفع درجة التوافق نشعر بالزلازل.



بعد مرور الزلزال، كان فيليبي يشعر بإحساس جد غريب مبتدأ من أصغر أصابع رجله حتى طرف رأسه.
وكان يشعر بألم في بطنه والرغبة في البكاء وإحساس العجز عن التنفس.
اهداً يا عزيزي، أنت الآن تشعر بالخوف وهذا شعور عادي جداً.
كلنا نشعر بنفس الإحساس- قالت له أمه وهي تحضنه.







يأخذ الزلزال معه أشياء ليس بإمكاننا إصلاحها، كشجرتك التي انكسرت من الجذر ولن تعود كما كانت من قبل ولا يمكننا زرعها مرة أخرى- شرح له الأب.







عندما تشعر بهذا الخوف داخلك، شارك مشاعرك معنا أو مع أصدقائك أو مع جيرانك.

وبهذه الطريقة سيبتعد عنك الخوف تدريجيا.

كيف يمكننا مساعدة بعضنا البعض؟ - كان يتسائل فيليبي.





أهم شيء هو السماع لبعضنا البعض ومحاولة مواستنا.
يمكننا غناء أغنية أو رسم لوحة أو معانقة دمية.
وسنشعر بالهدوء مرة أخرى.

لقد قرر جيران وأصدقاء فيليبى جميعا مساعدة بعضهم البعض، وتمكنوا شيئا فشيئا من إعادة بناء المدينة.

عادت المنازل تبدو جميلة مرة أخرى.

عاد الأطفال يضحكون وهم يلعبون.

عادت العائلات تطبخ وجبات عشاء لذيذة كل مساء.





وهل تعلمون ما هو أجمل شيء في هذه القصة؟
زرع الجيران شجرة أخرى! مختلفة عن السابقة ولكنها جد مرحة أيضا.





نمت فروعها وأوراقها لدرجة أنها أصبحت أطول من السابقة.



كم هو ممتع تواجدي هنا فوق هذه الشجرة!

بإمكاني رؤية جميع أصدقائي وجيراني كعمالقة يمتلكون أكبر قلوب في الدنيا، وليس صغيرين كالنمل.



إذا كان عندك فضول نحو كيف يمكن فيلبي من تجاوز الخوف والعودة للعب، أدعوك لتفقد التمارين التالية.

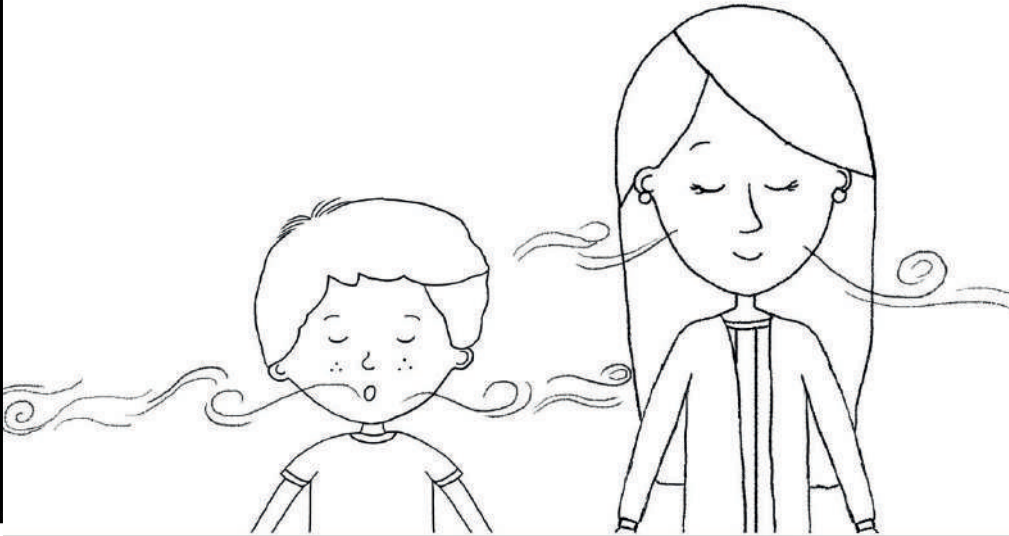
يتطلب هذا التمرين المساعدة من شخص بالغ

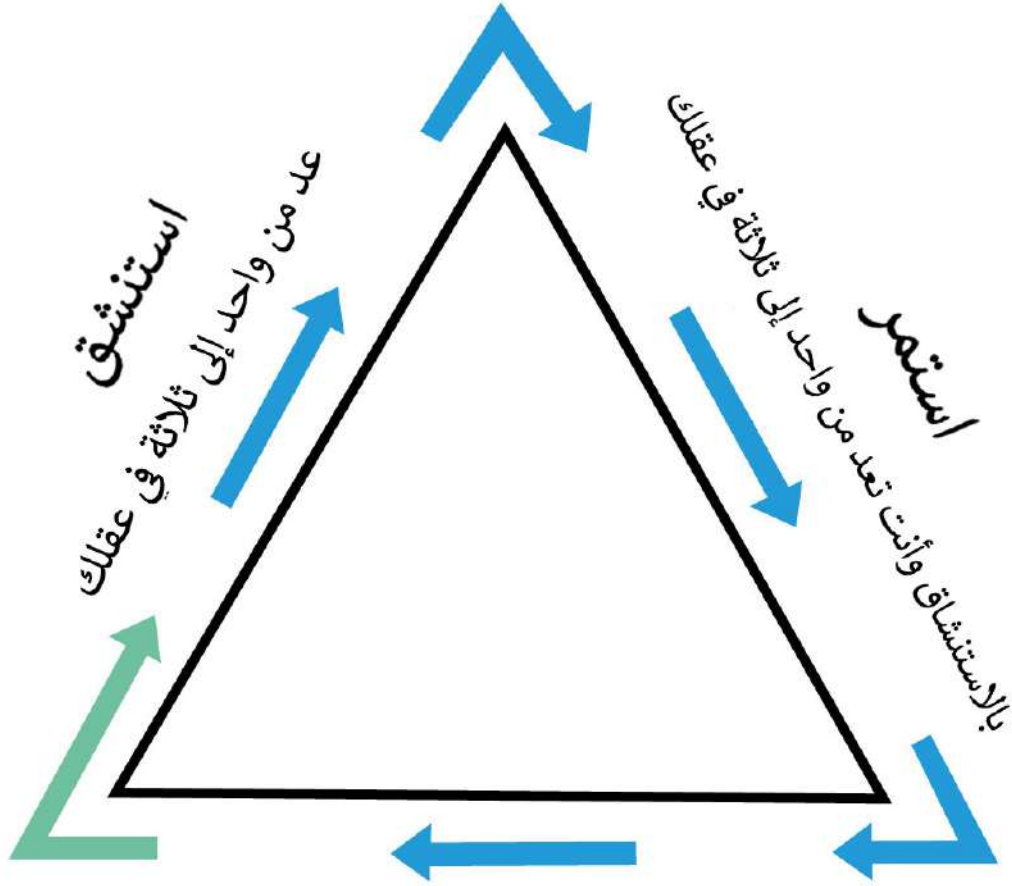
حان وقت التنفس

هذه الرسومات ستساعدنا على تمرين تنفسنا.

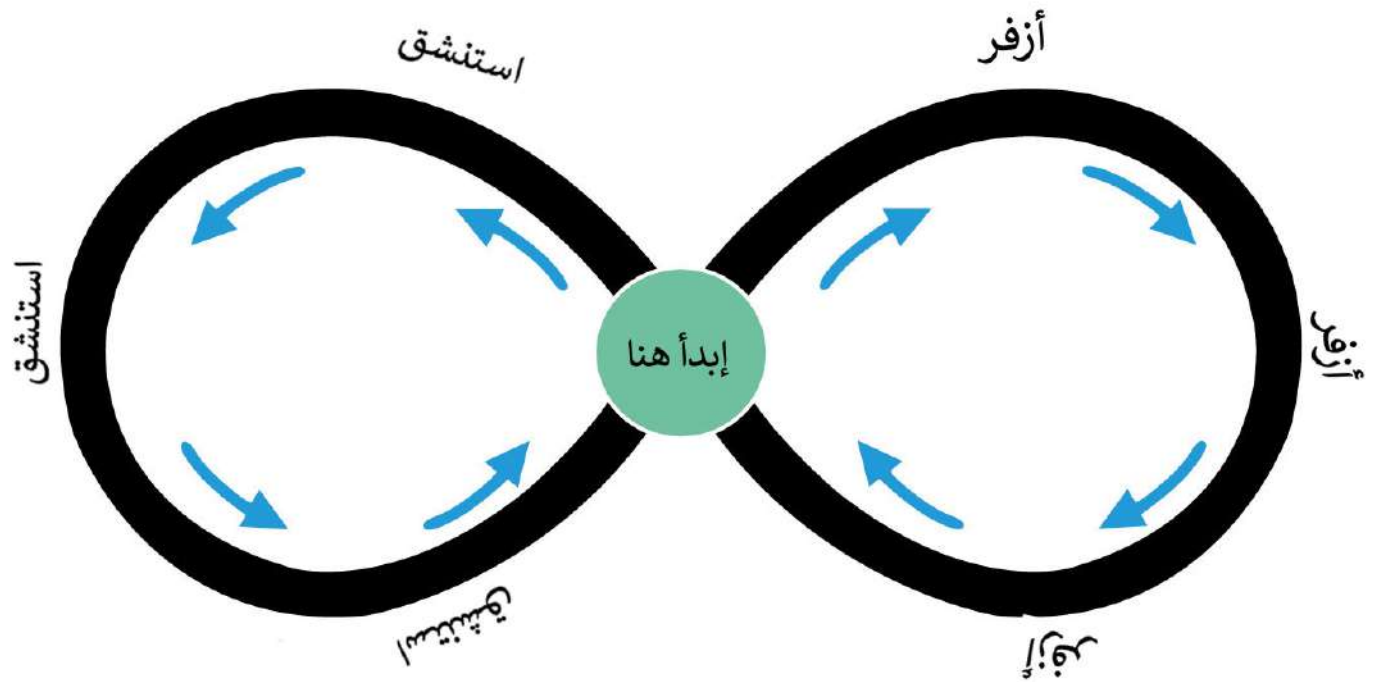
ضع اصبعك على السهم الأخضر وواصل في تحريكه بالأسهم الزرقاء بينما تستنشق وتزفر كما تحدد لك الرموز.

قم بتلوين الرسمة أو أرسم واحدة جديدة.





يساعدنا التنفس على تهدئة مشاعرنا.



يتطلب هذا التمرين المساعدة من شخص بالغ

قم بهز دميتك المفضلة.

-استلقي على ظهرك وضع دميتك المفضلة على بطنك.

-استنشق بعمق حتى العد إلى ثلاثة.

-وبعد ذلك، ازفر حتى العد إلى أربعة.

انظر كيف تطلع وتنزل دميتك مع تنفسك! يظهر أنها تحب هذه الحركة.

- قم بذلك من 5 إلى 10 مرات.

(بإمكانك استعمال أي دمية)



وقم الآن بمعانقتها بقوة.

كل ما عشناه سوف يمر شيئاً فشيئاً.

قم بتلوين الرسمة أو أرسم واحدة جديدة.



يتطلب هذا التمرين المساعدة من شخص بالغ



المواساة من شخص بالغ



معانقة دمية



الجري

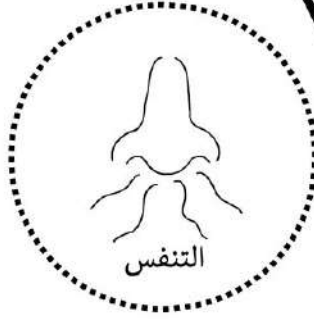


صحبة حيوان أليف



اللعب مع أصدقاءتي

ودعنا نكتشف الآن ما هو الشيء الذي يسعد قلبك.

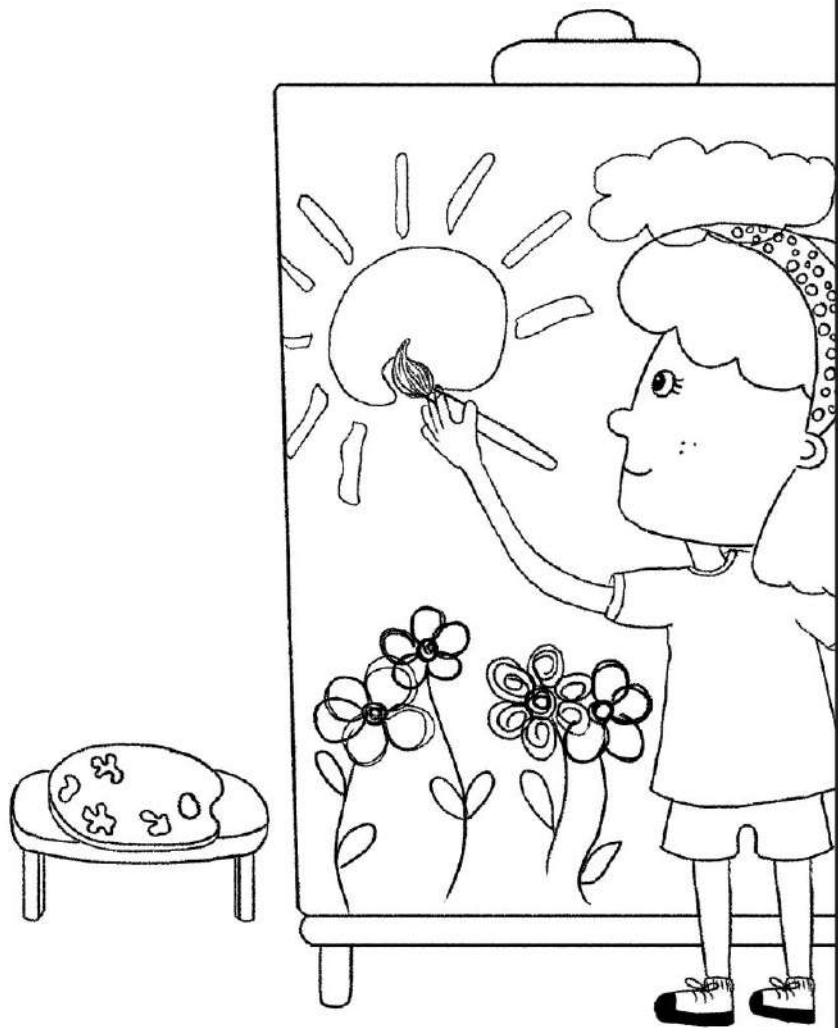


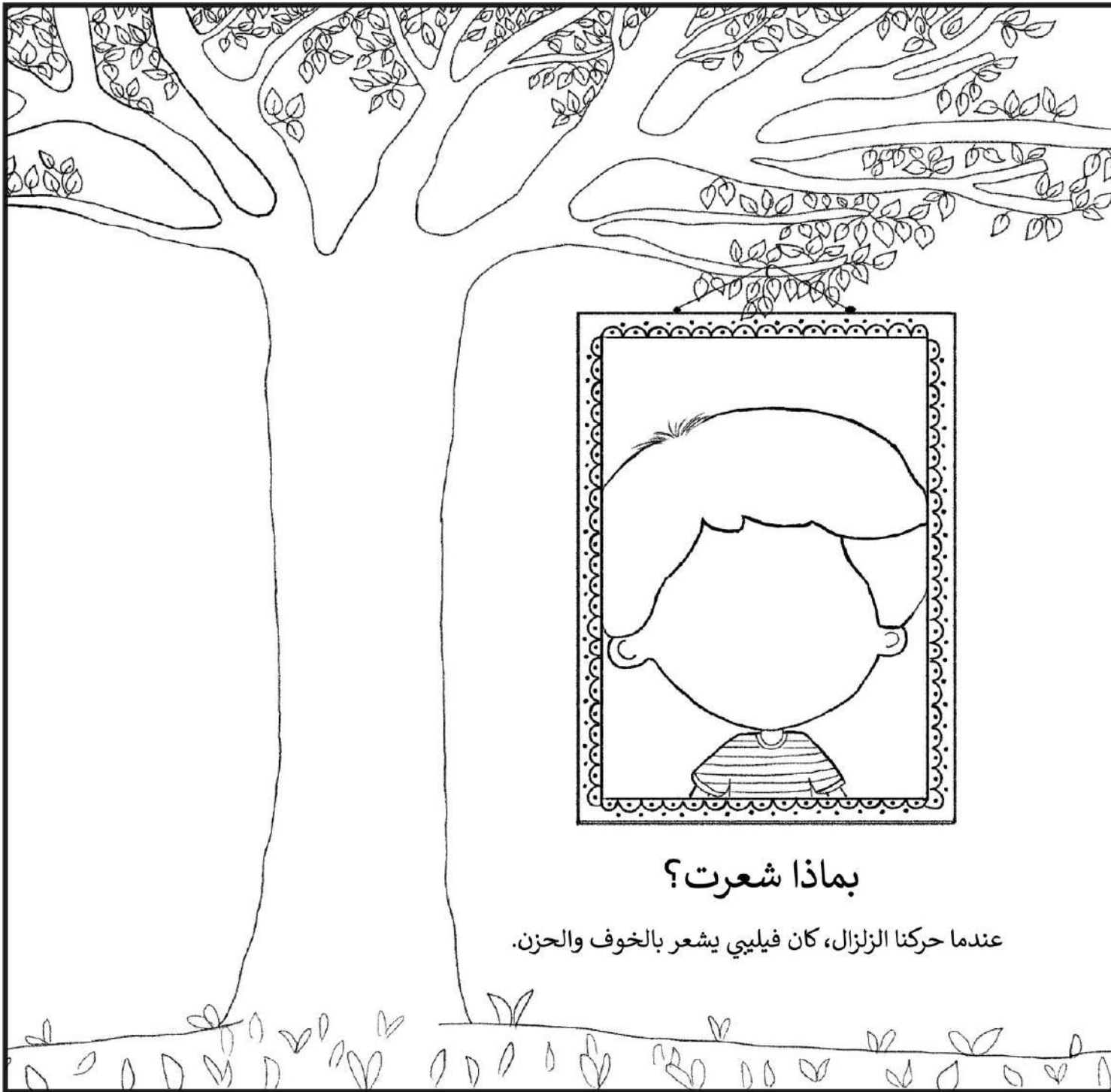
فإنه من الجيد القيام ببعض الأنشطة للحصول على الهدوء والراحة.
لون دائرة الجملة التي تهدأ قلبك عندما تشعر بالخوف أو القلق.

هيا بنا نرسم!

بإمكاننا فعل الكثير من الأشياء لكي نشعر بتحسن ونهزم الخوف! مثل الرسم. أرسم ما يخطر على بالك أو أي شيء تريده على هذا الفراغ وإمكانك أيضا تلوين أنيتا.

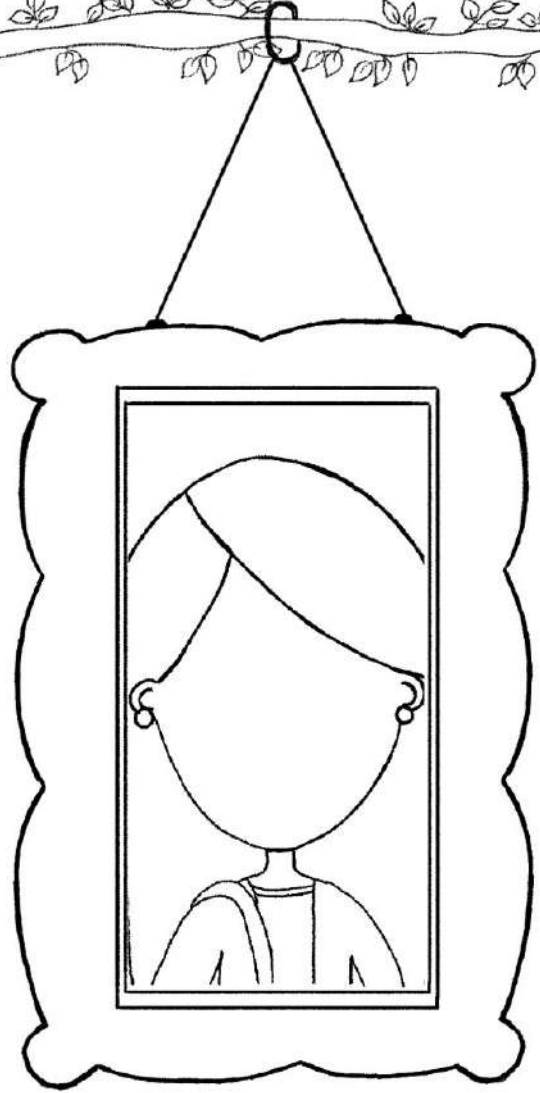
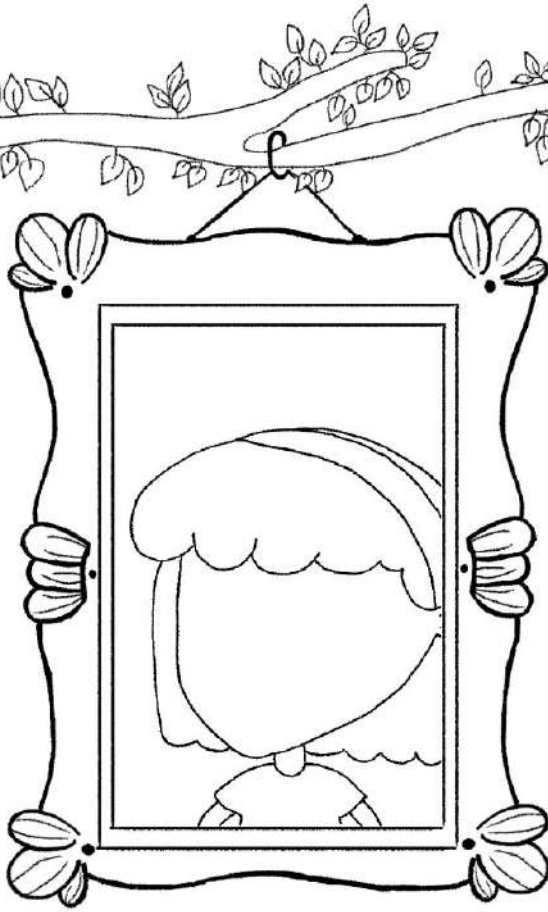
يمكنك استعمال أدواتك المفضلة.





بماذا شعرت؟

عندما حركنا الزلزال، كان فيلبي يشعر بالخوف والحزن.



أرسم بماذا شعرت على الوجوه ومع الوقت كل هذه المشاعر بداخلك ستختفي تدريجيا.







أهدي هذه القصة من قلبي لجميع أطفال العالم الذين يعانون من زلزال.



يروى هذا الكتاب قصة طفل جد نشيط، الذي كان يحب تسلق شجرة كبيرة. ولكن في يوم من الأيام تغير كل شيء، تحطمت شجرته من الجذور بسبب زلزال قوي. وتعلم فيلبي أنه يجب وصبر وصمود يمكنه تجاوز كل الصعوبات والتخلي عن الماضي لإعطاء الفرصة لمغامرات وشجرة جديدة.

ISBN: 978-9978-25-252-9



9 789978 252529