

تأليف
فرانشيسكا دالرا

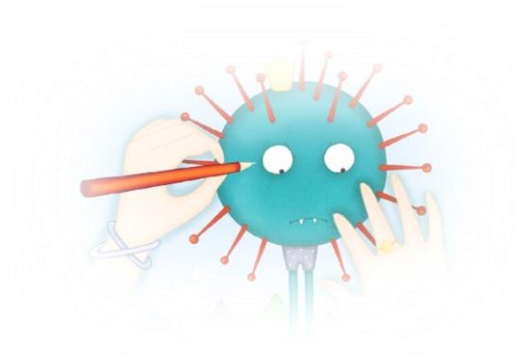
قصة فيروس كورونا

رسومات
جيدا نيجري

ترجمه لغوية وملاءمة ثقافية للعربية

شيرين غنايم

د. ضياء غنايم



هذه القصة بتصرف من Edizioni Centro Studi Erickson S.P.A. ، دار نشر إيطالية متخصصة في عسر التعلم والتعليم الدامج، وكذلك في القصص والنصوص التعليمية للأطفال والأهل.

حقوق الطبع محفوظة

لا يسمح بإعادة نشر هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي شكل من الأشكال أو حفظه ونسخه في أي نظام ميكانيكي أو إلكتروني يمكن من استرجاع الكتاب أو أي جزء منه.

العنوان الأصلي للقصة هو: “Storia di un Coronavirus”

© 2020 Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.
Via del Pioppeto 24
38121 TRENTO
ITALY
Tel. +39 0461 951500
Fax + 39 0461 950698
www.erickson.it
www.erickson.international
info@erickson.it



☎ 050-8326499

בִּלְתֵּינִי אָדָר, 22 (הַלְּמַלְכִּי הַשְּׁלִישִׁי), מ.ב. 6079, סַחְנִין, תְּלֵאטֵינִי אָדָר, 22 (קוֹמָה 3) ת.ד. 6079, סַחְנִין
Talateen Adar St., 22 (3rd floor), P.O.B 6079, Sakhnin
🌐 www.acmbb.org.il ✉ info@acmbb.org.il

تأليف

فرانشيسكا دالرا

تعمل فرانشيسكا، عالمة نفس ومعالجه نفسية للأطفال والمراهقين ، في IRCCS Ca 'Granda مستشفى Maggiore Policlinico من مؤسسة ميلان منذ 2005 ، وحدة الطب النفسي العصبي (UONPIA) للإعاقات المركبة والأمراض النادرة (SDCMR) .

رسومات

جياذا نيجري

بعد تأهيلها كطبيبة نفسية ومعالجه نفسيه ، كرّست جياذا نفسها بالكامل لعالم الصور عن طريق التوضيح والتصوير الفوتوغرافي. منذ عام 2009 ، كانت تتعاون مع ناشرين محليين ودوليين ، من أجل إصدار كتب للأطفال وصور للمجلات وأدوات القرطاسية. في نفس الوقت ، تقوم بعمل أعمال فنية على الورق يتم عرضها في معارض فنية مختلفة. جياذا هي مدرّسة للرسومات التوضيحية في المعهد الأوروبي للتصميم.

ترجمه لغوية وملاءمة ثقافية للعربية

د. ضياء غنايم

أخصائي نفسي، عصبي، علاجي وتربوي، متخصص في العسر التعليمي. مدير المركز العربي للنفس، الدماغ والسلوك (ACMBB) في سخنين. يعمل في مجال التشخيص والعلاج النفسي والتعليم المصحح. يعمل كبحاضر وباحث في مجالات القراءة، الكتابة، الحساب، العسر التعليمي والصحة النفسية.

شيرين غنايم

أخصائية نفسية علاجية وتربوية. مشؤولة عن وحدة العلاج النفسي في المركز العربي للنفس، الدماغ والسلوك (ACMBB) في سخنين.تعمل كمعاجة نفسية في صندوق المرضى العام ومركز الخدمات النفسية والتربوية في سخنين.

شكر خاص

أود حقًا أن أشكر كل من ساهم وساعد في إصدار هذه القصة كبدايه متواضعة. سأبدأ مع أنتونيلا كوستانتينو ، مديرة وحدة الطب النفسي العصبي التي أعمل فيها، في صباح أحد أيام الإثنين الصعبة للغاية في نهاية شباط، كانت هي التي طلبت مني التفكير في طريقة لإخبار الأطفال عما كان يحدث. لقد سمحت لي باستبدال الشعور بالقلق والخوف والعجز الذي شعرت به بشيء مفيد وخلاق ، لنفسي في البدايات وللآخرين في النهاية.

شكر خاص آخر لجميع زملائي ، الذين أصبحوا متحمسين للمشروع وإستمروا في إعطائي الأفكار التي بدونها لم يكن حوار أمل مع أمها مليئًا بالتفاصيل المثيرة للاهتمام.

وأخيراً ، شكراً جزيلاً للمستشفى الذي أعمل من فيه ، IRCCS Ca 'Granda مستشفى Maggiore Policlinico مؤسسة ميلان ، الذي وافق على نشر القصة على موقعه على شبكة الإنترنت ، مما يجعلها متاحة لكثير من الناس.

أريد بشكل خاص أن أقول شكراً لجميع الناس الذين سيقروا ويقرأون القصة لأطفالهم ، لأن فكرة القدرة على نشر عمل جيد ومفيد في هذا الوقت الصعب يغذي أمني بالاعتقاد أنه دائماً من الممكن مشاركة ومواجهة الأزمات التي تحدث ، حتى الأكثر إيلاًماً.

المقدمة

في هذا الوقت العصيب والمعقد ، حيث يطرح علماء من جميع أنحاء العالم العديد من الأسئلة ويبحثون عن إجابات لإحتواء والتغلب على الوضع الصحي الصعب الذي تسببه فيروس كورونا، من المهم جداً ألا ننسى الأطفال . من حقهم أن يعرفوا! فقدانهم لروتين حياتهم، عدم فهمهم لما يحدث حولهم وشعورهم بقلق اهلهم قد يؤدي للخوف والإرتباك لديهم، خاصة بالنسبة للأطفال في الجيل الغض منهم. هذا حقاً سيكون أكثر صعوبة على الأطفال الذين يعانون من صعوبات أو الأطفال الذين يعانون من الإضطرابات والعسر على أنواعها، والذين قد يتخبطون ويجتهدون بصعوبة من أجل فهم الوضع المتأزم الحالي والتعامل مع أفكارهم وعواطفهم. من المهم التحدث إلى الأطفال بشفافية وبأسلوب هادئ ومباشر، باستخدام لغة مبسطة وواقعية ، فلا يجب أن نقلل من حدة المشكلة ، ولا نقدم "حلول سحرية " التي تضمن نهاية سعيدة مبتذلة. من الأفضل أن نكون واضحين وأن نقول الحقيقة : فلسوء الحظ ، ليس كل ما يحدث حولنا هو تحت سيطرتنا دائماً وهذا ما يجعلنا نشعر بالقلق والخوف. إنه من المهم توفير تفسير متزن وشرح ملائم للأطفال يأخذ في الاعتبار هذه النقاط: الأسباب والعوامل التي أدت للتغيرات الجذرية في حياتنا اليومية في ظل أزمة كورونا، وقبول العواطف والمشاعر الناجمة عنها والمصاحبة لهذا التغيير، وتعليم القواعد الأساسية لحماية أنفسنا ومنع العدوى. قبل كل شيء، من المهم أن نطمئن ونوضح أن الناس يحاولون بذل قصارى جهدهم لإحتواء فيروس كورونا، على الرغم من أنه لا يزال هناك العديد من الشكوك والمخاوف. لا ينتظر الأطفال من الكبار شرح أو تفسير العالم ؛ بل يبتكرون أفكارهم الخاصة. عليه من الضروري المبادرة بالتحدث إليهم والاستماع إليهم لتجنب الارتباك والقلق. من المهم ترك حيّز ومجال للحوار والأسئلة ، مما سيسمح لنا باكتشاف مخاوفهم الحقيقية (التي في معظم الأحوال قد تكون مختلفه عما نتوقع ، وربما قد يسهل ذلك التعامل معها). لذلك ، إن أهم خطوة هي مساعدة الأطفال على إدراك أنه من الممكن التحدث عن مخاوفنا ، لننتشارك أنه معاً لا يزال لدينا أمل أن نكون سعداء في ظل هذه الأزمة. يمكننا إيجاد طرق جديدة للحفاظ على العلاقات ، حتى عن بعد، وإعادة بناء وهيكلة أنفسنا والتكيف مع الوضع الجديد (الكبار أولاً).

انطلاقاً من مشاهدات وملاحظات ، مجموعة عمل مع الأطفال والمراهقين في الوحدة للطب النفسي العصبي في ميلانو (جزء من IRCCS Ca 'Granda Ospedale Maggiore Policlinico من مؤسسة ميلانو) ، والتي أقوم بإدارتها ، وضعنا نصب أعيننا هدف إيجاد طريقة سهلة وسلسلة للتسهيل على الأهل والأطفال في التعامل مع فيروس كورونا، والعواطف المصاحبة له، وجميع القيود والعواقب المحتملة الناجمة عنه بأفضل طريقة ممكنة. وجدنا لا يوجد طريقة أفضل من قراءة القصة معاً للتواصل ومشاركة العواطف والمشاعر والتجارب؟ هكذا خرجت هذه القصة التي توشك على قراءتها إلى النور. بفضل الدعم والاقتراحات الثمينة من مجموعة من الزملاء وعلماء النفس والمعالج النفسي ، فقد قامت فرانشيسكا دالرا (التي كانت تعمل لسنوات عديدة في مجال الإعاقات المركبة داخل وحدتنا) ، بتأليفها وكتابتها. إنها قصة بسيطة تروي واقعاً معقداً ومركباً، بهدف دعم الأمهات والآباء في مواجهة هذا الوقت الصعب للغاية مع صغارهم (وربما بفضلهم أيضاً). الآن استرخ وإجعل نفسك مرتاحاً وإستمع بقراءةتك!

ماريا أنتونيلا كوستانتينو

مديره الوحدة التنفيذية النفسية والعصبية للأطفال والمراهقين (UONPIA) مستشفى IRCCS Ca 'Granda Maggiore Policlinico من مؤسسة ميلان.



Fondazione IRCCS Ca' Granda
Ospedale Maggiore Policlinico

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

قصة فيروس كورونا

لقد حل الظلام ، ولكن أمل ليس لديها نية في النوم.

إنها تجلس على مكتبها ، ترسم وحوشًا صغيرة.

"ماذا ترسمين ، حبيبتي؟ إنه وقت الذهاب إلى السرير" تقول الأم.

ترد أمل بهدوء: "أنا أرسم فيروس كورونا".

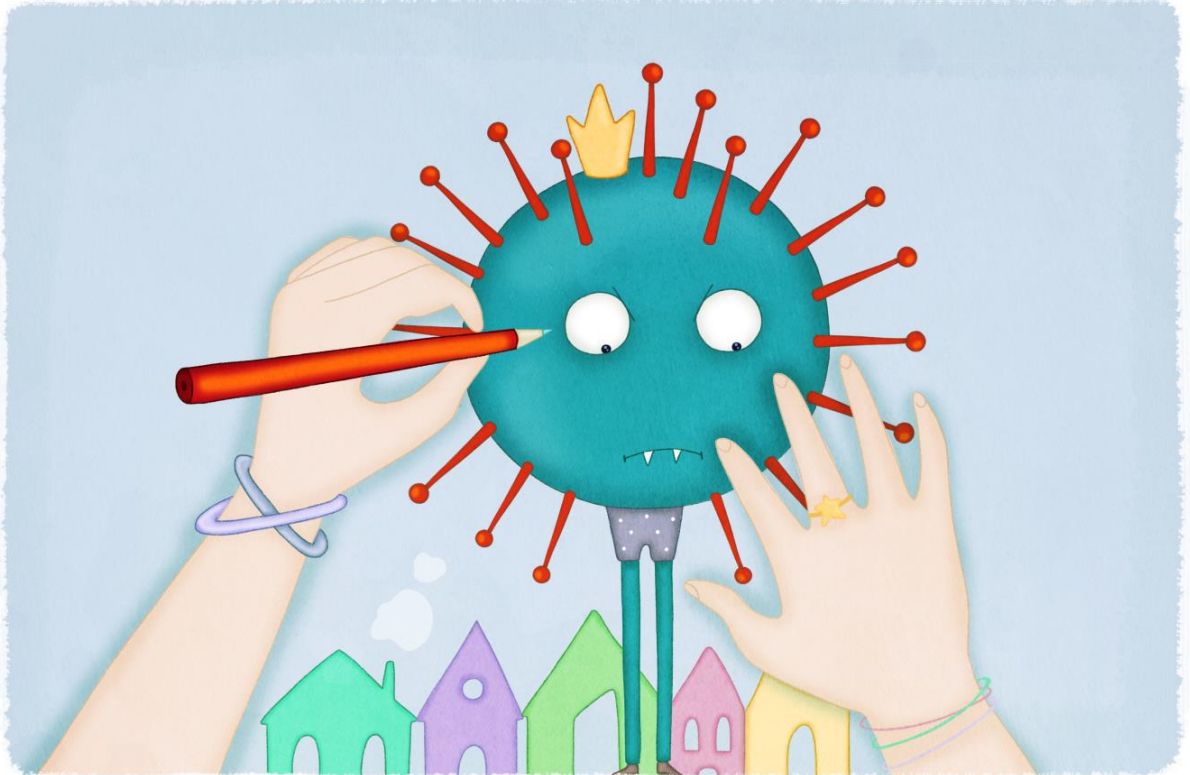
"أها، ولكن فيروس كورونا ليس كبيراً بهذا الحجم!" تبتسم الأم.

"حقاً؟؟؟ فلماذا يخاف الجميع منه؟"

أمل تبدو في حيرة . لقد كانت متأكدة تماماً من أن الشيء الذي يخيف الناس كثيراً ، ويسبب في

إغلاق المدارس ، ويشوش مسار حياة كل شخص يجب أن يكون أطول من والدهاب 30 مترًا

على الأقل!



"دعينا نذهب إلى الفراش وسأخبرك المزيد عن هذا المسخ الصغير".

استلقت أمل ووالدتها في سريرها الدافئ وبدأت أمها بالتحدث إليها بصوت رقيق.

"في يوم من الايام كان هناك وحش صغير اسمه فيروس كورونا. ولد قبل بضعة أشهر في بلد

بعيد جدًا عن بلدنا. إنه صغير للغاية ويعيش في لعاب الناس."

"إع! لعاب الناس؟؟؟ مقرف!" تقول أمل.

"نعم، يمكن أن يعيش في المخاط ايضاً". تقول الأم وتواصل الضحك.

"فيروس كورونا وضع للغاية ويحب العيش في أماكن مقرفة. هكذا ينتقل من مكان إلى آخر

وينتشر في جميع أنحاء العالم، من شخص لآخر!"

"كيف ينتشر؟ ماذا يعني "من شخص لآخر؟" تسأل أمل بفضول.

"ينتقل عبر قطرات صغيرة من اللعاب، من خلال العطس، و من خلال السعال... لهذا السبب

كنت أطلب منك أن تغسلي يديك أكثر من المعتاد، وانبهكي من عدم عناق وتقيل الأقارب و

الأصدقاء رغم رغبتنا في ذلك."

"ولهذا السبب أيضًا قرر المسؤولون إغلاق المدارس، ولهذا نرى الناس يتجولون وهم يضعون

الكمامات الواقية للوجه، على الرغم من أنها تبدو غريبة!"

"اليوم قبلتك انت وأبي قبله... ماذا لو دخل حينها القليل من هذا الوحش في فمي او انفي؟"

"لا تقلقي حبيبتي. المسؤولون والأطباء يعملون بجد من أجل دراسة هذا الوحش الصغير والعثور

على طرق محاربته ومكافحته. هل تعرفين ماذا اكتشفوا؟"

"ماذا؟ أخبريني! أريد أن أعرف!" تصيح أمل.

"اكتشفوا أنه بشكل عام ، لا يحب هذا الفيروس الأطفال والشباب صغار السن، على الرغم من كثرة اللعاب والمخاط لديهم ! وحتى لو اصابوا بهذا الفيروس ،فهم يتعافون سريعاً ويعانون أقل بكثير من الكبار.



"ماذا سيفعل الأطفال إذا مرض الكبار؟" تسأل أمل.

"نحن لا نريد أن يحدث ذلك .لهذا السبب في هذه البلدان التي يوجد بها الكثير من المرضى يجب ان يلتزم الجميع بيوتهم من أجل الحفاظ على سلامتهم بالرغم من أن هذا قد يكون مملاً وفي بعض الأحيان صعباً حقاً .نحن لا نريد أن ينتشر الفيروس من حولنا! إذا مرضنا جميعاً ، سيكون من الصعب جدا على الأطباء الاعتناء بنا."

"أنت على حق أُمي ؛ لم أفكر في ذلك. ماذا لو أصيب طبيبنا بالفيروس؟ من سيخبرنا عن الدواء الذي يجب ان نستعمله؟" تدرك أمل فجأة أنه حتى الأطباء يمكن أن يصابوا بهذا الفيروس.

"في الواقع يا حبيبتي ، هذا ما يقلق المسؤولين حاليا. نريد علاج المرضى ومحاولة وقف ذلك الوحش الصغير من التنقل والانتشار بيننا."

"هناك شيء آخر تحتاجين إلى معرفته. بالنسبة لبعض الناس تكون أعراض فيروس كورونا بسيطة إذ يسبب ألمًا في حلقهم ؛ حيث قد يعانون من البرد والسعال ، وأحيانًا يشعرون بالحمى ، ولكن في غضون أيام قليلة ومع استعمال الأدوية المناسبة يتحسنون ويشعرون بحالٍ أفضل مرة أخرى."

"ماذا عن الآخرين؟" تسأل أمل بقلق وتفكر في الأمر.

"كبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أخرى هم الأكثر عرضة للخطر ، وعلينا حمايتهم والحرص على سلامتهم."

"هل تعنين مثل الجدة العجوز التي لا تستطيع المشي بشكل سليم؟"

"نعم ، إنهم أناس مثلها."

"هل يموت كبار السن بسبب الإصابة بفيروس كورونا؟"

إذا أصيبوا بالفيروس قد يحتاجون لعلاج في المستشفى والبقاء لفترة طويلة ، ولسوء الحظ البعض منهم قد لا يكونوا قادرين على الشفاء وقد يموتون."

"أنا أفهم أمي. هل يمكنك أن تخبري الجدة بعدم الخروج من البيت بعد الآن؟" تسأل أمل معتقدة أنها وجدت الحل بالفعل.

"حبيبتي، إنها تعرف ذلك بالفعل ، لهذا السبب لم نقوم بزيارتها مؤخرًا ، لكن لحسن الحظ أختك حنان تتواصل معها وتطمئن عليها كل يوم!"

"إذن لماذا يذهب أبي إلى العمل بالرغم من ذلك؟"

"لأن العديد من الناس يجب أن يذهبوا إلى عملهم مثل والدك أو طبيبك على سبيل المثال ، لكنهم يعرفون أن عليهم توخي الحذر. إنهم يحرصون على حماية أنفسهم بطرق مختلفة: يغسلون أيديهم ، يضعون الكمامات الواقية للوجه ، وأحياناً يرتدون القفازات أيضاً, وجميعهم يحاولون الحفاظ على بعد ومسافة آمنة بين بعضهم البعض."



"إذا فكرت في الأمر ، فهناك أيضاً شيء جيد وإيجابي سببه هذا الوحش الصغير. في هذه الأيام, العديد من الآباء والأمهات مثلي يمكنهم قضاء المزيد من الوقت مع أطفالهم والقيام بالأشياء بروية وبلا اندفاع أو تسرع."

"ماذا عنا أمي؟ هل يمكننا الخروج من البيت؟" تسأل أمل بفارغ الصبر لأنها حقا تحب الخروج.

"الخروج رائع يا عزيزتي ، لكنه صعب بعض الشيء في هذا الوقت..."

"ماذا عن الجلوس على البساط في غرفتك غداً ، سوف نفتح كل النوافذ ونصنع فقاعات

الصابون؟ مع النسيم العليل الآتي من الخارج وإذا أغمضنا أعيننا يمكننا أن نتخيل أننا في الحديقة

العامة او المتنزه."

"ماذا؟؟؟ يمكننا صنع فقاعات الصابون في البيت ؟؟؟ أمل تسأل بحماس.

"نعم يمكننا !" تجيب الأم.



"أخبرتكَ أن هناك بعض الإيجابيات في هذا الوقت الغريب."

"أحب ذلك !!! شكرا أمي!"

"لكن ... " ينقلب وجه أمل ليبدو حزينا الآن . " أفقد أصدقائي . اشعر بالملل في

المنزل طوال اليوم . أفقد حتى معلمتي " !

"أنا أفهمك حبيبتى ، لاني أفقد أصدقائي أيضاً."

"غدا يمكننا ترتيب قائمة بالأصدقاء الذين تفتقدتهم ويمكنك إستخدام هاتفى لإجراء مكالمة فيديو جماعية معهم!" تقول الأم.

"ماذا؟؟؟ مسموح لي بالاتصال بأصدقائي بهاتفك؟؟؟" تهتف أمل بسعادة لأنها لم تتوقع مثل هذه الأخبار الجيدة!

"عشرون دقيقة في اليوم فقط ، أيتها المشاكسة !" تبتسم الأم ، إنها سعيدة لرؤية أمل تتكيف مع الوضع الجديد بشكل جيد للغاية وأنها متحمسة جداً حتى للأشياء البسيطة.

"صباح الغد سوف نحضر الفطائر على الفطور أولاً. ثم سنقوم ببعض الواجبات والفروض المدرسية ، ربما مع بعض أصدقائك عبر مكالمة فيديو ؛ ثم تساعدوني جميعاً بالتنظيف وأخيراً نفتح النوافذ في غرفتك ونصنع فقاعات الصابون" !



"كنت أفكر أنه يمكننا بعد الظهر أن نحضر البيتزا ! لكي نفاجئ والدك عندما يعود الى المنزل من العمل ! ماذا سنضع على البيتزا؟ ذرة أم زيتون؟ ...أمل؟"

أمل لا تجيب ، فهي تغط في نوم عميق وهانئ .إنها لا تفكر بالوحش الصغير بعد الآن ؛ بدلاً من ذلك لديها العديد من الأفكار والمشاريع لليوم المقبل.

"ليلة سعيدة يا حبيبتي وأحلام سعيدة!" تهمس الأم وهي تقبل جبين أمل بلطف ، مع الحرص على عدم خروج اللعاب.



