

اثر عاصي ريان  
حكايات تربوية

## عندما أشعر بالخوف

سلسلة حكايات سارة

أيار / 2021



يحتفل جميل وعائلته اليوم بالعيد



ينتظر جميل دائما العيد بكل شوق وفرح



لكن يشعر جميل اليوم بشيء مختلف



حزن



قلق



خوف

هل تحب أن تعرف ما الذي يخيفني  
ويقلقني ويحزنني اليوم





الاصوات المزعجة/ العالية في كل مكان



صوت الصواريخ



صوت صفارات الانذار

انا أتضايق من الاصوات العالية



وانت



# فالعيد مختلف

فلن اشارك بمسيرة العيد



ولن نرور حديقة الالعب



وسنقضي الوقت بالمنزل



يريد جميل أن يخبركم بأن الشعور بالخوف والحزن  
هو طبيعي

عندما يشعر هكذا يحب أن يتكلم مع البابا والماما



عندها يشعر بالراحة



عندما يخاف من الأصوات العالية، يطلب جميل  
من البابا والماما أن يسمع موسيقى أو قصة  
يحبها



أيضا يحب جميل أن يلون صورته المفضله بألوانه  
الجميلة



أو للتنفس بشكل عميق



لكن الاحب على قلب جميل هو أن يحضنه الابا  
والماما فهذا يمنحه شعور كبير بالراحة والطمأنينة





وانت ماذا يساعدك لتخفف  
من شعورك بالخوف والحزن



حاول تفكر وتجرب