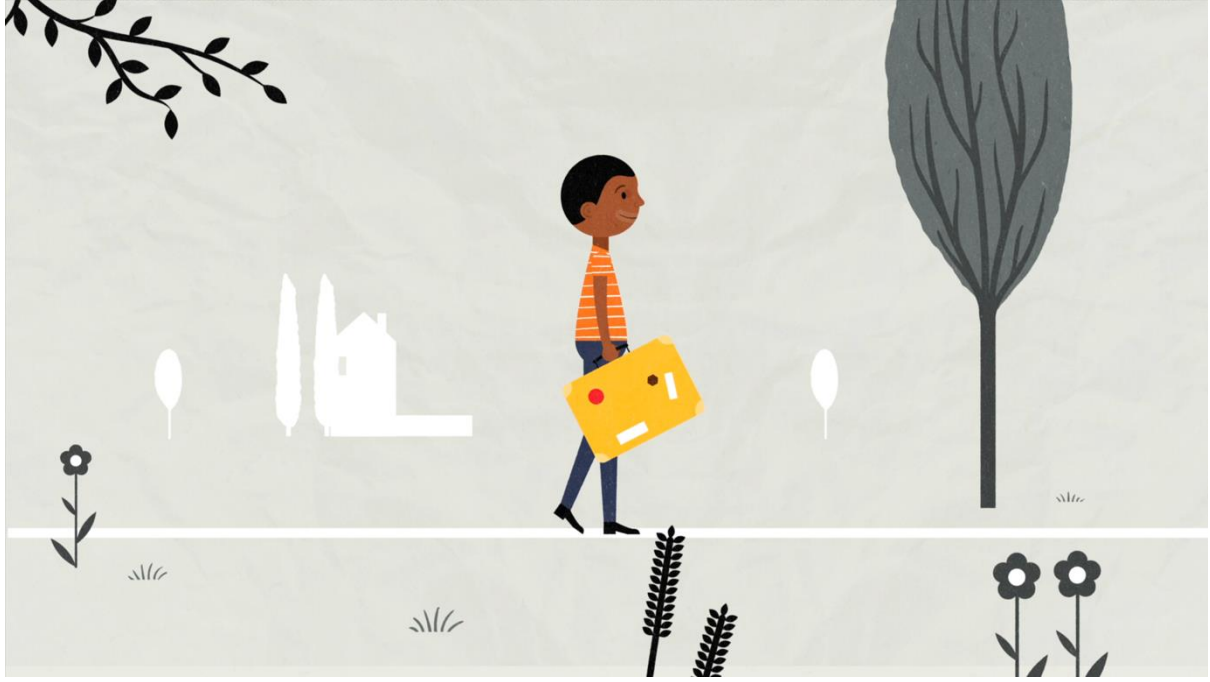




www.childbereavementuk.org/the-invisible-suitcase

الحقيبة الخفية

تم منحك حقيبة خفية عند ولادتك. هذه الحقيبة تأخذها معك أينما ذهبت. لا يمكنك التحكم في كيفية تعبئتها ... ويمكن أن تفتح تلقائيًا في أي وقت. هذه الحقيبة تحتوي على ثلاثة أشياء: حقائق، مثل الأحداث التاريخية التي تعلمتها في المدرسة. حقائق مرتبطة بالمشاعر، مثل مدى سعادتك بقضاء عطلة أو ربما مدى شعورك بالحزن عند وفاة شخص مهم بالنسبة لك. وأخيرًا، عواطف. يمكن أن تخرج هذه الأشياء من حقيبتك في أوقات غير متوقعة وتعيدك إلى لحظة بعيدة في الماضي من لحظات حياتك. ربما تذكرك الموسيقى المذاعة في الراديو أو رائحة العطر بشخص ما تفقدته وتجعلك تبكي. لا يمكنك التحكم في وقت فتح حقيبتك، لكن يمكنك اختيار ما تفعله عندما يحدث ذلك. أفضل طريقة للتعامل مع مشاعرك وعواطفك هي التحدث عنها مع شخص لن يحكم عليك أو يسخر منك. في بعض الأحيان، قد ترغب فقط في إغلاق حقيبتك بسبب من أنت معه أو بسبب ما تفعله في ذلك الوقت. لا بأس بذلك أيضًا. لكن إخفاء مشاعرك باستمرار يمكن أن يجعل حقيبتك ثقيلة للغاية. إذا كانت حقيبتك تبدو كذلك، فحاول التحدث إلى شخص تثق به واطلب منه المساعدة. اعتني بنفسك وأنت تحمل حقيبتك الخفية في الحياة.

أتمنى لك رحلات آمنة!

إذا كنت بحاجة إلى الإرشادات حول كيفية دعم الطفل المفجوع، اتصل بخط المساعدة الخاص بنا على رقم الهاتف 0800 0288840 أو عن طريق الدردشة المباشرة عبر موقعنا على الإنترنت.