

كيف أشعر؟

البلد:

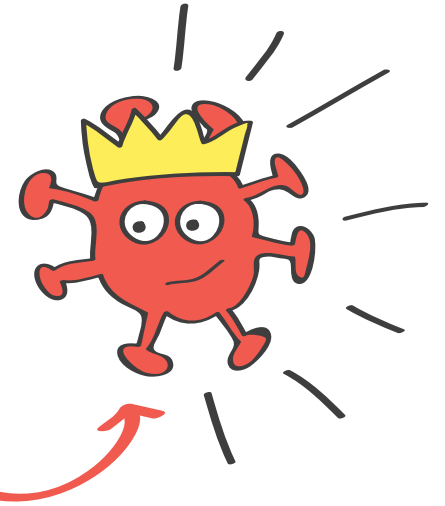
التاريخ:

الأسم:

نسخة مجانية ليست للبيع

ترجمته من الإنجليزية إلى العربية أمل
فرحات و تم التدقيق من قبل منى صباحي

كوفيد-١٩ / فيروس كورونا



ما هو؟
إنه فيروس .

كيف نتجنب الإصابة بعدوى كوفيد - ١٩ ؟

- الإكثار من غسل اليدين بالماء و الصابون .
- بتعقيم أي شيء يمكن أن يكون ملوث
بالفيروس (خاصة مقابض الأبواب)
- الإنعزال و البقاء في المنزل .

لماذا يشعر الجميع بالقلق؟

- توفي الكثيرون بهذا الفيروس .
- إلى الآن لا يوجد لقاح للوقاية منه .
- هناك العديد من المصابين حول العالم .
- لأنه يجب أن نبقى في المنزل، يخاف الكثير
من الناس من فقدان وظائفهم ونفاد المال .

كيف ينتشر؟

ينتقل عن طريق القطرات الصغيرة التي
تتناثر من الشخص المصاب بالفيروس عند
السعال أو العطاس ، وأيضا عن طريق
لامسة الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو
 الأنف أو الفم .

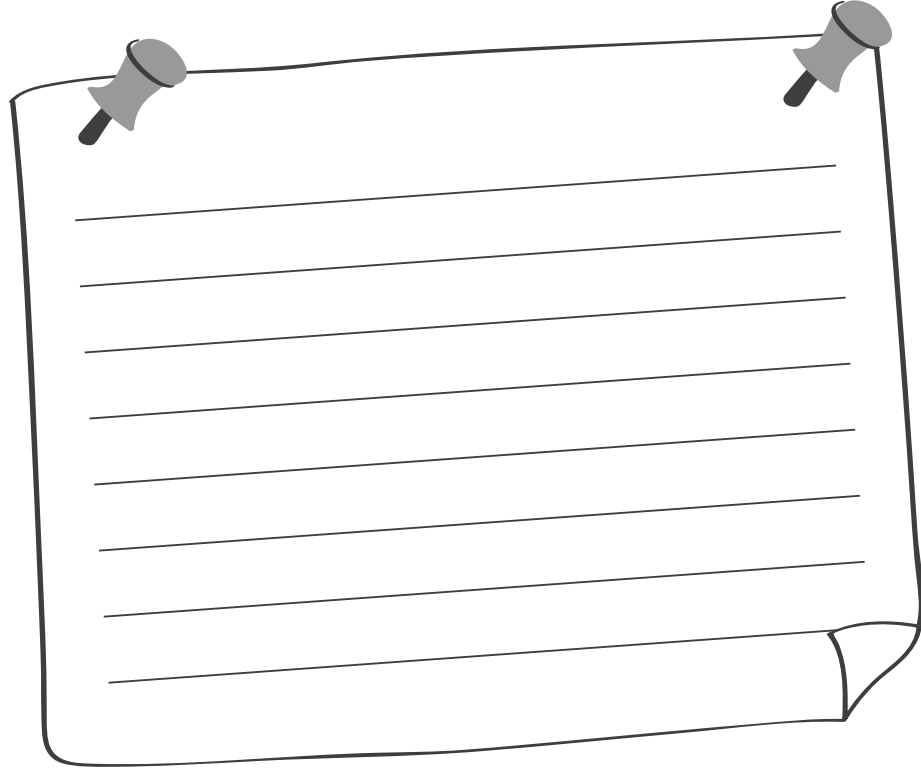
ماهي الأعراض؟

الأعراض الأكثر شيوعا السعال، و
الحمى، و صعوبة في التنفس .

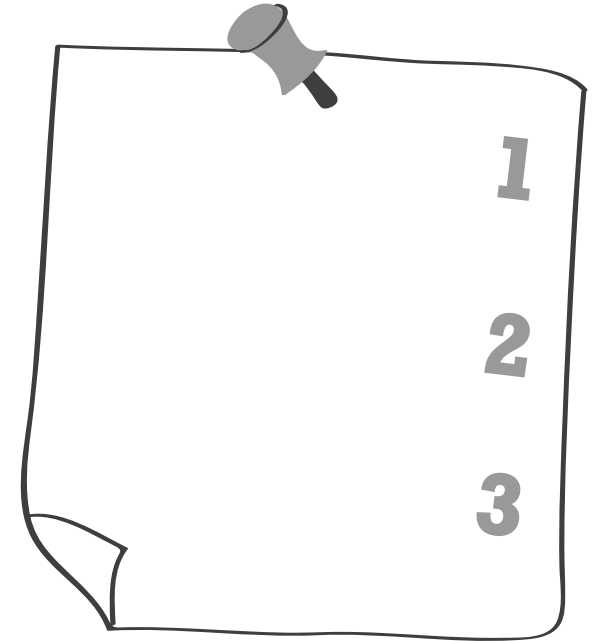
يبدو الأمر كما لو أن الحياة البشرية تم تعليقها
الساعة لم تعد مهمة .



سجل الأشياء التي كان لديك الوقت للقيام بها، أو رؤيتها،
أو التفكير فيها، أو كتابتها، أو الشعور بها، إلخ .



فكر في ثلاث مؤثرات إيجابية على البيئة .



منذ متى وأنت معزول؟ _____ يوم / أيام



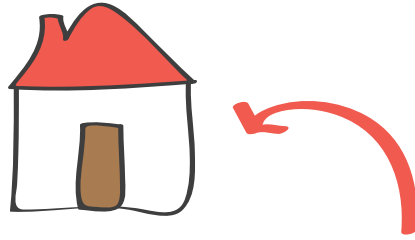
من المهم جداً أن تعرف ...



1 هذه حالة عالمية

2 ليس خطأك

3 ليس عقاب



4 شكراً لكم ! الالتزام بالبقاء في المنزل مهم جداً

5 هذا الوضع مؤقت، ولن يستمر إلى الأبد

من أنا اليوم؟ حتى لا أنسى هذه التجربة التاريخية ...

عمرى — سنوات و — يوماً/ أيام

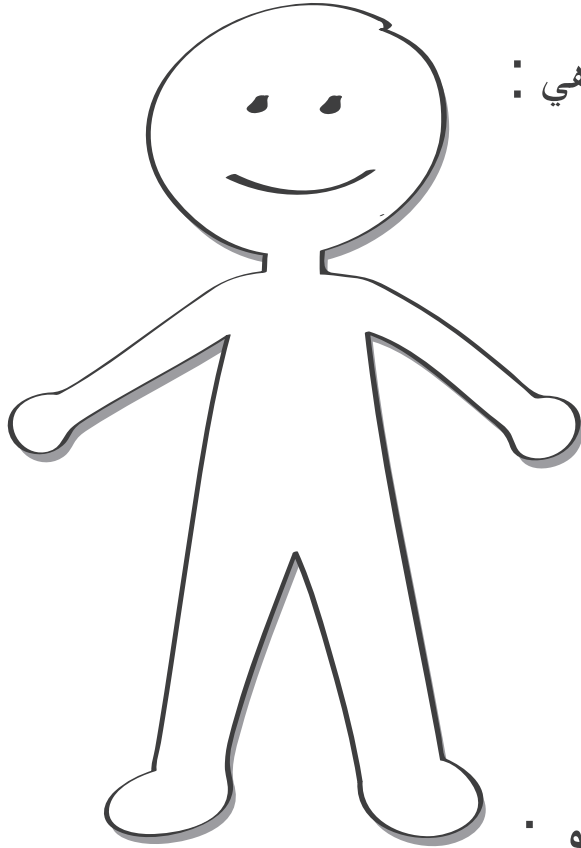
وزنى — كجم

طولى — سم

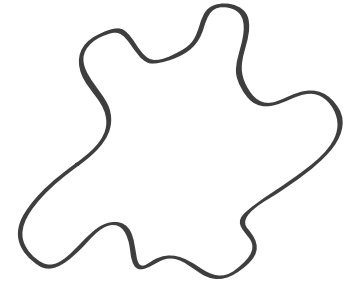
البيجامة ، أو قطعة الثياب المفضلة عندي هي :

أصدقائي المفضلين هم :

لونى المفضل هو :



حذائى المفضل هو :

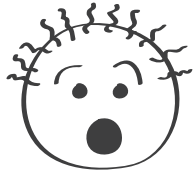


كيف أشعر؟

هذه الفترة جعلتني أجرب مشاعر مختلفة . حدد متى خلال اليوم، أوفي أي موقف قد تشعر هكذا :



غاضب



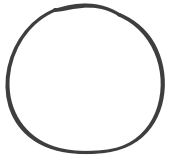
خائف



حزين



هادئ



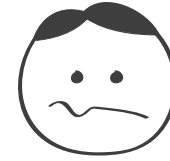
شعور آخر



محبط



سعيد



قلق

الماضي والآن

مالذي تغير؟
لا أستطيع مغادرة المنزل

ما الذي بقي على حاله؟
أستحم يومياً

المناسبات

بعض المناسبات أو المشاريع تم إلغائها أو تأجيلها.
أكثر ما يؤلم إلغاء التالي:

المناسبة	التاريخ	من هم الأشخاص المتوقع حضورهم؟	هل كان بالإمكان تأجيله؟

بطريقة مختلفة لكن بعض المناسبات تمت !

المناسبة	التاريخ	من كان حاضراً؟	كيف سار الأمر؟

أرفق صورة أو ارسم ما تفعله هذه الأيام في المنزل :

" تحويل العادي إلى استثنائي! "

نعم أم لا؟

نعم لا

هل خرجت إلى الشارع؟

نعم لا

هل لدي واجبات منزلية؟

نعم لا

هل يعملان أمي و أبي من المنزل؟

نعم لا

هل أسأُ أحياناً؟

نعم لا

هل تعلمت شيئاً جديداً؟

نعم لا

هل أعرف شخصاً لديه كوفيد ١٩؟

نعم لا

هل قمت بحل الألغاز؟

نعم لا

هل قمت ببعض الأعمال الفنية والأشغال اليدوية؟

نعم لا

هل أشعر بالخوف عندما أستمع للأخبار؟

نعم لا

هل قرأت كتاباً؟

ماهو؟

نعم لا

هل شاهدتُ فيلمًا جديدًا؟

ماهو؟

نعم لا

هل شاهدت برنامج جديدًا؟

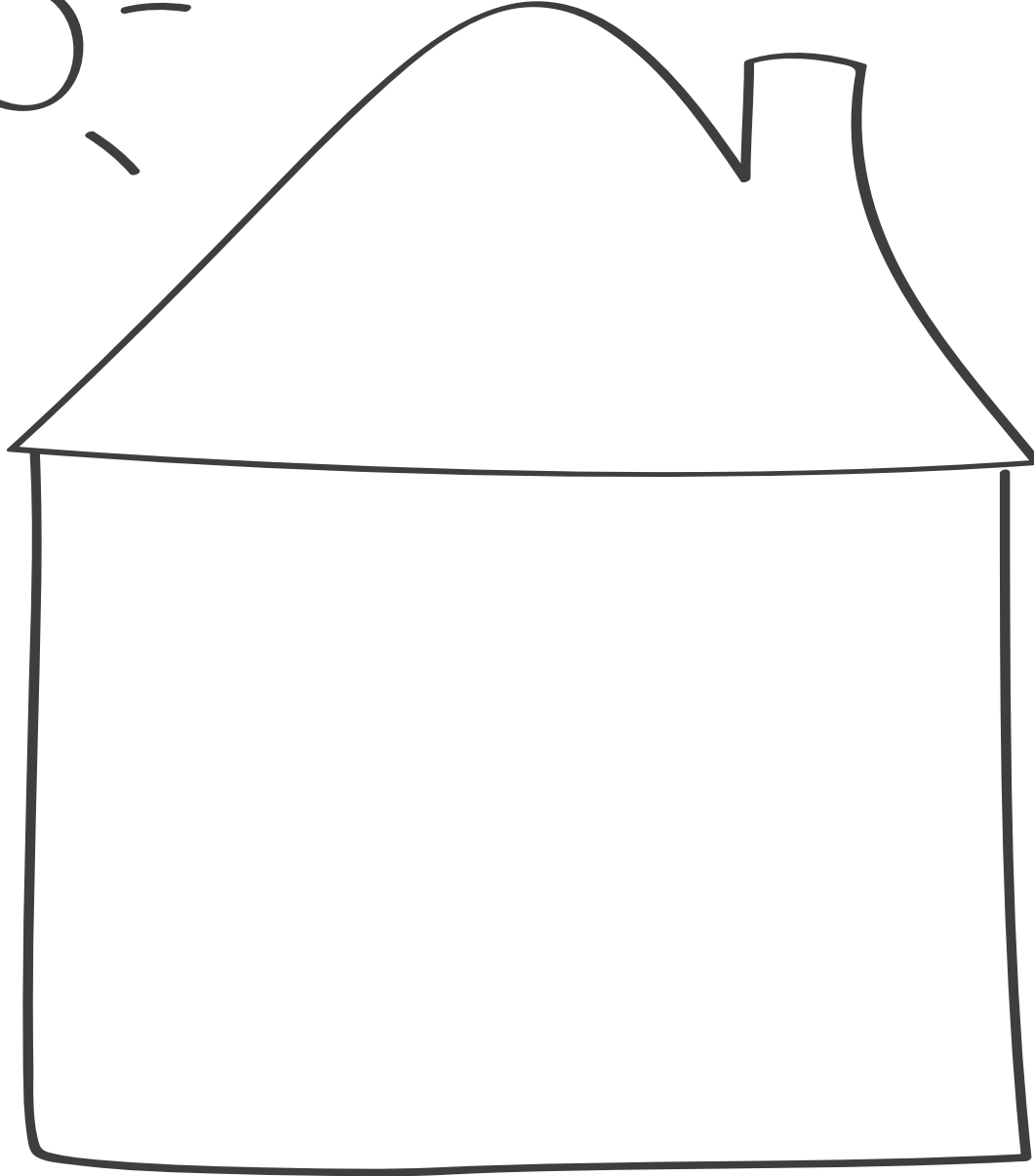
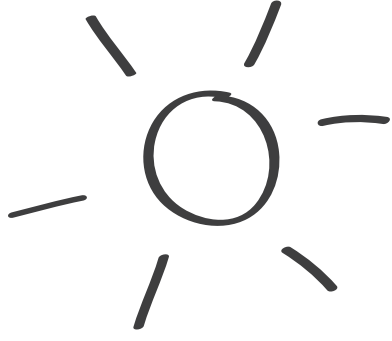
ماهو؟

نعم لا

هل كنت أطح؟

ماذا؟

بيئنا ليس سجنًا ، إنه مكاننا الآمن



ارسم مكانك المفضل في البيت

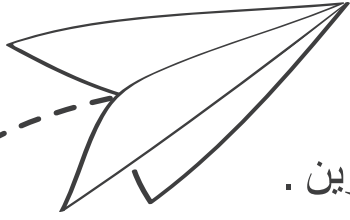
كل يوم ، اكتب نشاطاً تستمتع به وكرره كل أسبوع :

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

هنا بعض الأفكار : الزراعة، الطبخ،
القراءة، الرقص، تنظيف المنزل، التمارين
الرياضية، الرسم، غسل السيارة ...

الأشياء التي أفضل عملها خلال هذه الفترة هي :

الاحترام و التسامح



في بعض الأحيان نحتاج أن نقوم بالأعمال بأنفسنا وفي أحيان أخرى نحتاج أن نكون مع الآخرين .
لما يحتاج أبي أن يكون بمفرده ؟

لما تحتاج أمي أن تكون بمفردها ؟

لما أحتاج أن أكون بمفردي ؟

مالذي نستطيع أن نفعله سوياً ؟

لهذا الوقت في المنزل دعونا نتفق:

إذا أسقطته ← التقطه

إذا قمت بعمل فوضى ← نظف مكانها

إذا فتحته ← أقفله

إذا أخرجته ← أرجعه مكانه

إنه أسهل إذا تعاوننا !!

قم بعمل مقابلة شخصية مع أحد الأفراد الذين تسكن معهم .

مقابله شخصية

أسم الشخص :

ثلاثة دروس تعلمتها :

ما هو أصعب جزء من هذه التجربة ؟

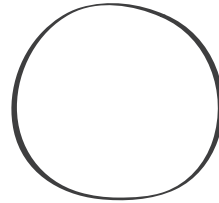
ماهي لحظتك المفضلة ؟

مالذي أنت ممتن له ؟

كيف أساعدك ؟

إذا كنت تستطيع الخروج ، إلى أين ستذهب ؟

كيف تشعر الآن ؟



قم بعمل مقابلة شخصية مع أحد الأفراد الذين لا تسكن معهم .

مقابله شخصية

أسم الشخص :

ما هو أصعب جزء من هذه التجربة ؟

ثلاثة دروس تعلمتها :

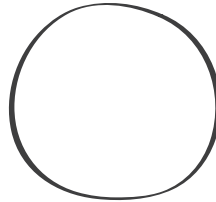
ماهي لحظتك المفضلة ؟

مالذي أنت ممتن له ؟

كيف أساعدك؟

إذا كنت تستطيع الخروج ، إلى أين ستذهب ؟

كيف تشعر الآن ؟



بعض الأشياء أفقدها و البعض الآخر لا

أشياء لا أفقدها

- الأستيقاظ مبكرا
- الإزدحام
-
-
-
-
-
-
-
-

أشياء أفقدها

- رؤية أصدقائي
- معانقة جدي و جدتي
-
-
-
-
-
-
-
-

ملاحظات

إلى أمي وأبي :

لي أنا :

لي أنا بعد عام واحد :

إلى _____ :

شكراً !

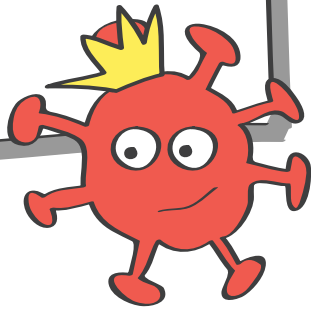
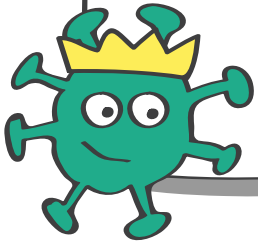
أشكر أبي :

أشكر أمي :

لما أنا ممتن
لهذه التجربة ؟

أشكر _____ :

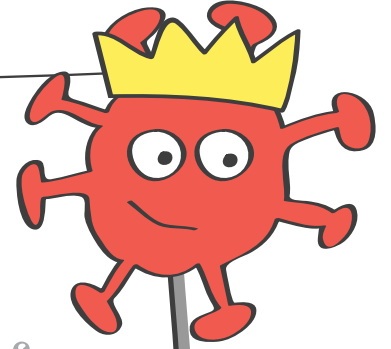
ما الذي يقلقك بشأن
هذا الفيروس؟



هل تعرف شخص مصاب
بعدوى كوفيد-19؟

نعم لا

من؟

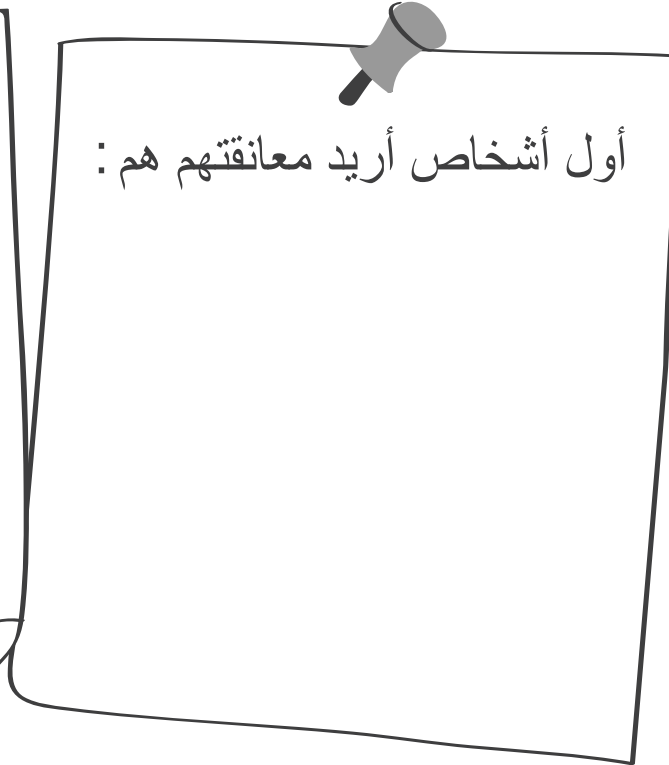
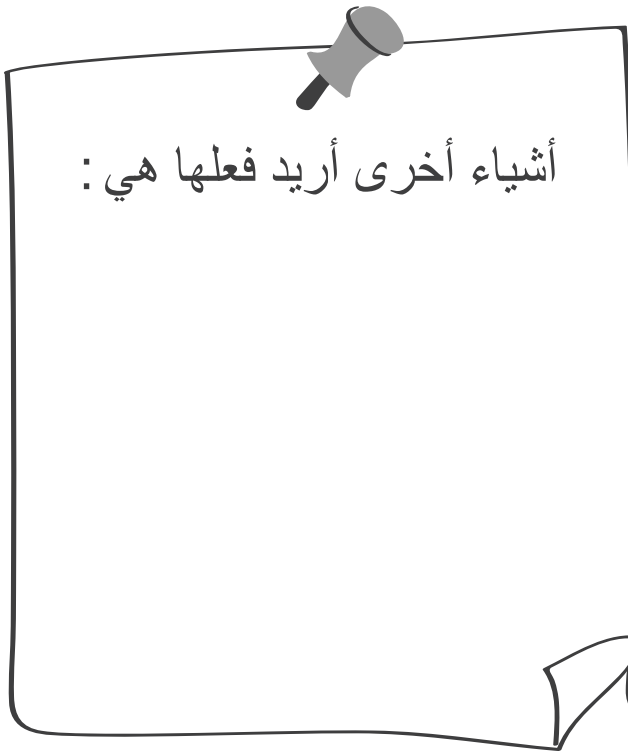


هل هم الآن في المستشفى أو كانوا بها؟

كيف هم الآن؟

عندما ينتهي هذا الأمر ...
أعتقد بعض الأمور ستكون مختلفة .
أتخيل بأن ...

-
-
-
-
-
-



كوفيد-١٩ وهذه التجربة ستترك بصمة على هذا الكوكب

باستخدام الحبر أو الألوان المائية ، قم بطباعة بصمات أصابعك على هذه الورقة واطلب من الآخرين في المنزل فعل نفس الشيء .
قم بتزيينها و أستمتع !!



tooltoys.mx

نود أن نسمع منكم !

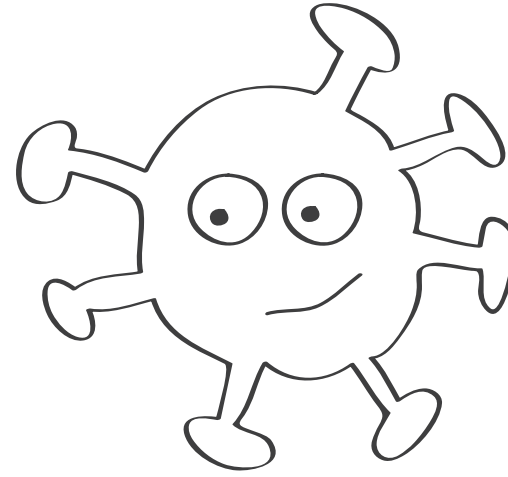
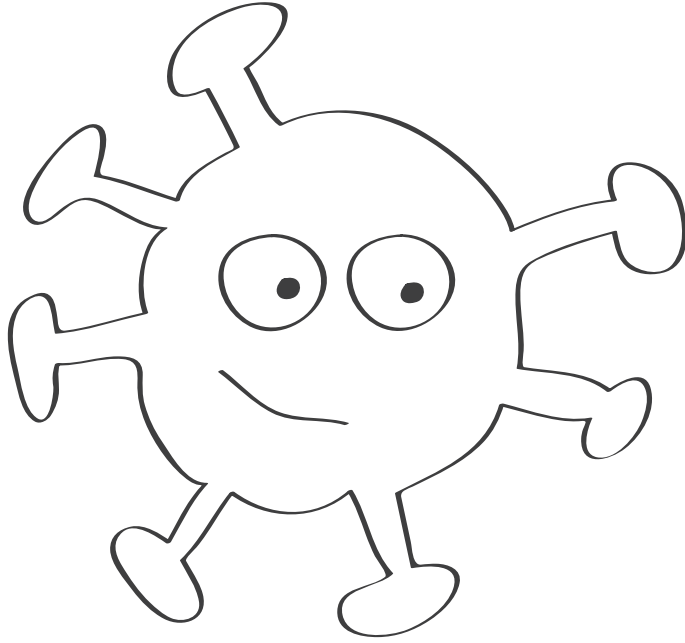
نرجو منكم مشاركة بعض الصور من الكتاب عبر وسائل التواصل الاجتماعي .

#covid19yyo #tooltoys

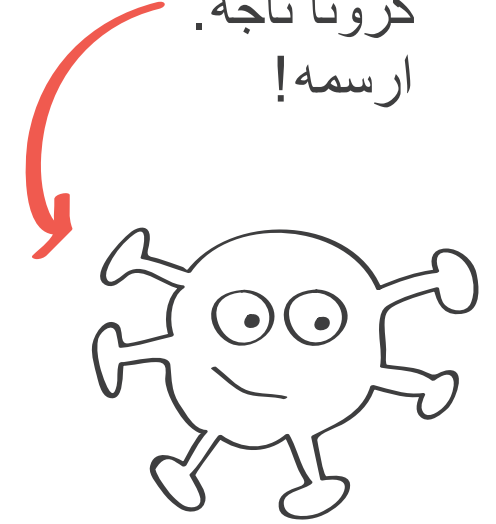
إلى الوالدين :

هذا وضع جديد وغير متوقع وغير واضح للأطفال والبالغين على حد سواء ، ونتيجة لذلك قد نشعر بالقلق والضعف. نريد المساعدة عن طريق كتابة ما نشعر به، فالتعبير عن المشاعر يجعل الوضع أفضل للجميع .

من الأفضل في هذه الفترة التركيز على ما نكتسبه وليس ما نخسره. دعونا لا نفقد الأمل .



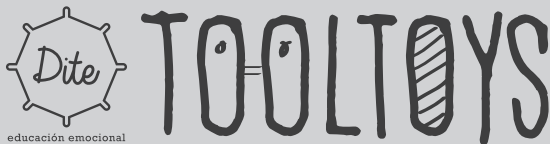
فقد فيروس
كورونا تاجه .
ارسمه !



شاركونا جهودنا لشفاء
قلوب المزيد من الأطفال !

للتبرعات و الدعم :

www.tooltoys.mx



تساعد Tooltoys الأطفال على العمل مع العواطف .

نشأت من الاحتياجات التي لوحظت في ورش عمل DITE

للعاطفة ، وتهدف إلى تعليم الأطفال فهم مشاعرهم والاعتراف بها والتعبير عنها بأفضل طريقة ممكنة ، مما يؤثر بشكل إيجابي على صحتهم العاطفية .

اذهب إلى www.tooltoys.mx وتعلم المزيد عن الأدوات الأخرى لمساعدة الأطفال :

- الكوابيس
- الخوف و القلق
- الغضب وضبط النفس
- الهوية
- الحزن
- المرض (الشخصي والآخرين)
- الإمتنان
- الاستشفاء
- احترام الذات

مكسيكو سيتي ، أبريل 2020

جميع المنتجات متواجدة عبر موقعنا الإلكتروني