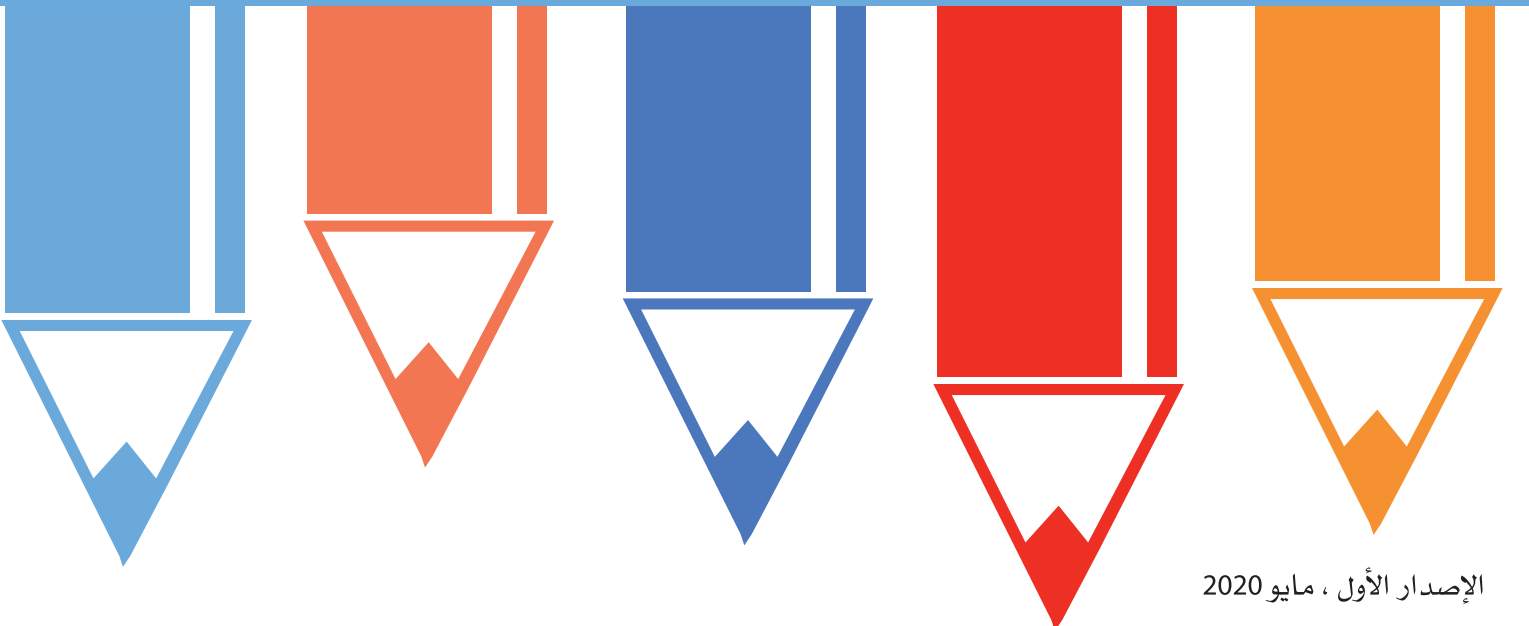




# 9 أسباب للأبتسام

كُتِبَ أنشطة مرحة للعائلة

مقدم من منظمة سمايل ترين  
(قطار السعادة) لتعزيز الصحة النفسية وزيادة الوعي للعائلات التي تعاني  
من مشكلة الشفة المشقوقة و/أو سقف الحلق المشقوق



## حول هذا الكتيب

هذا الكُتيب مصمم للأطفال مثلك. فهو مليء  
بأنشطة يمكنك القيام بها بنفسك أو مع عائلتك لتتعرف  
أكثر عما يجعلك سعيداً، وما يجعلك فخوراً بنفسك، وكيف  
يمكنك التغلب على المشاعر والمواقف الصعبة. نتمنى أن يساعدك  
في رحلتك. شكراً لك على اختيارك لهذا الكُتيب واغتنامك الفرصة  
للعثور على بعض الأسباب الأخرى للابتسام



ماذا إن لم تتمكن من الوصول إلى طباعة أو نسخة  
مطبوعة من هذا الكُتيب؟ لا توجد مشكلة! يمكنك  
قراءة التعليمات ورسم الأنشطة بنفسك! استخدم  
مخيلتك لتجعل كل شيء هنا تماماً كما تحبه أن يكون

---

شكر خاص لجريس بيترز من منظمة سمايل ترين في نيويورك  
والطبيبة النفسية مارثا جاراميلو وكاميليا أوسوريو من مستشفى  
مؤسسة نويل كلينيك الشريكة لمنظمة سمايل ترين، في كولومبيا  
لمساهماتهم المميزة لهذا العمل

# الفهرس

- 1 بيتزا السعادة
- 4 تقدير الذات: البحث عن الكلمات
- 5 صورة لعائلي الفريدة
- 6 لعبة الغمضة
- 7 من المهمات إلى عمل فني مميز
- 8 التناسق في تناول اليد
- 9 منتدى الأسرة
- 10 "أنا" علبة (أو كوب!)
- 11 سلوك الامتنان

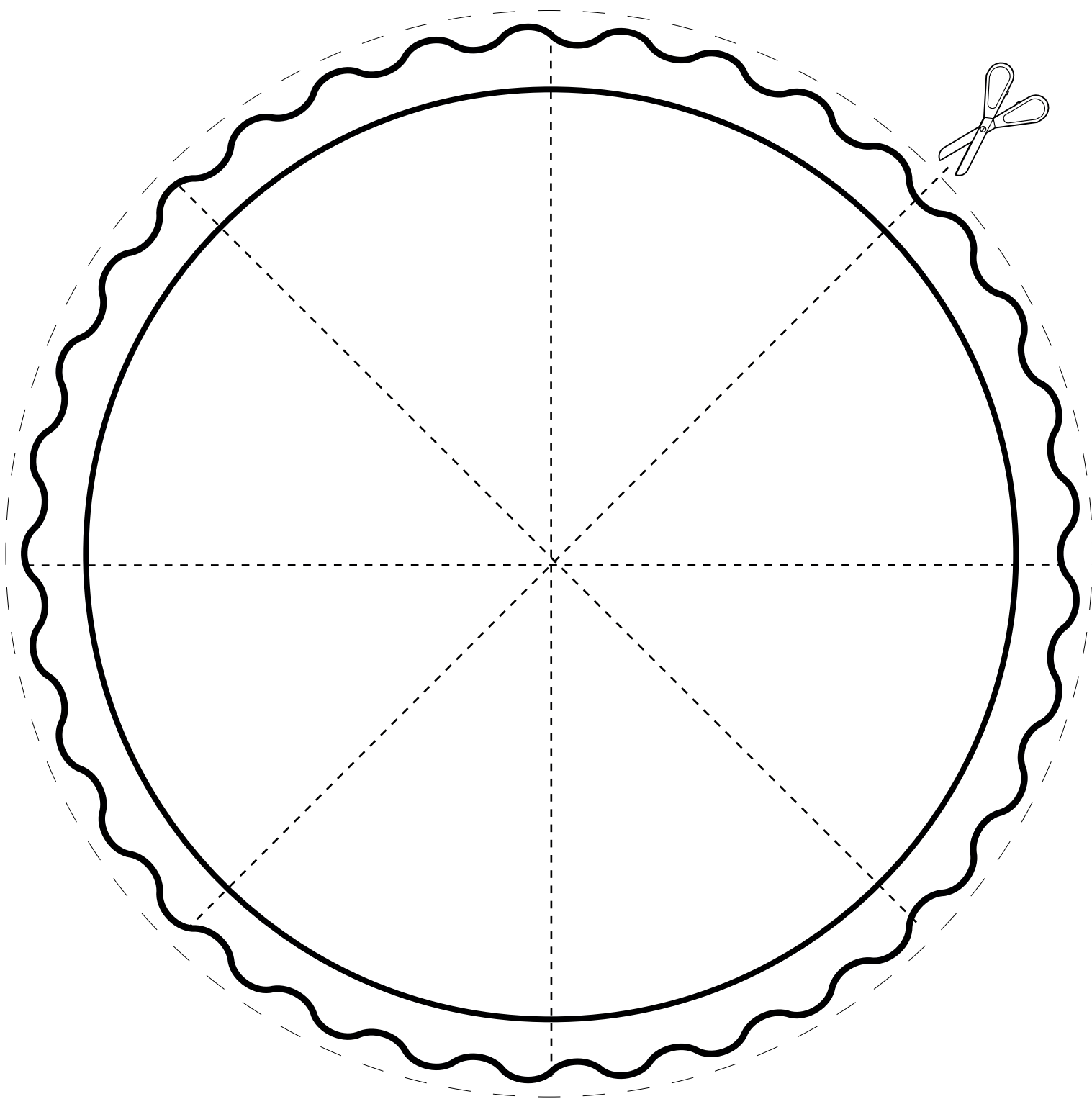


# بيتزا السعادة

ليس من السهل دائماً معرفة ما الذي يجعلك سعيداً، ولكن لعبة البيتزا عادة ما تكون طريقة رائعة للبدء. في هذا النشاط، ستصنع البيتزا الخاصة بك، ولكن عوضاً عن البيبروني والجبنة، ستضيف لها الأشياء التي تجعلك سعيداً في حياتك، مثل الوقت الذي تقضيه مع عائلتك، أو الضحك أو حتى المزيد من البيتزا! من خلال هذا النشاط يمكنك التركيز على الأشياء الكبيرة التي تعدّ الأهم بالنسبة لك، ستسمح لك هذه الطريقة بقضاء وقت أقل في القلق حول الأشياء الصغيرة



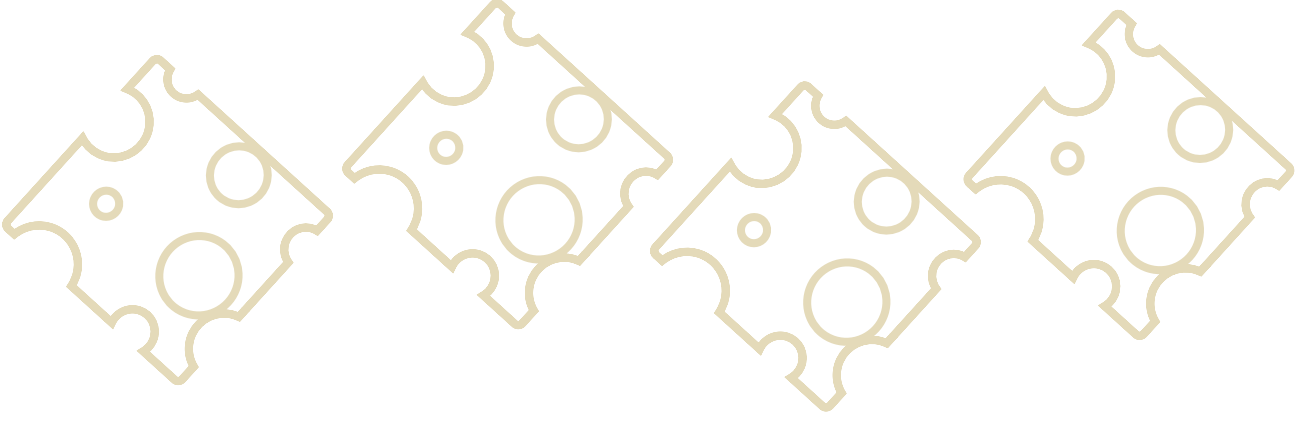
1. أعد قائمة تصل إلى 7 أشياء تجعلك سعيداً أنت وعائلتك (على سبيل المثال: الوقت الذي تقضيه مع عائلتك، والعناق والضحك). هولاء هم "مكوناتك للسعادة". إذا لم تستطع، التفكير في 7 أشياء الآن، فيمكنك إضافة المزيد في وقت لاحق
2. ضع "مكونات السعادة" هذه في قائمة من "1" إلى "7"، بحيث يكون "1" أهمها بالنسبة لك، و"2" ثانيها، واستمر على هذا النحو. (على سبيل المثال: إذا كان قضاء الوقت مع عائلتك هو أكثر ما يسعدك، فلتضعه أعلى القائمة، أي رقم "1") تذكر: البيتزا الأليذ هي تلك التي تحتوي على الكثير من المكونات! بعد ذلك، صنف "مكونات البيتزا" (قشرة البيتزا أو طرفها الخارجي، والعجينة، والصلصة، والجبنة، والإضافات الأخرى) بالترتيب من حيث أهميتها بالنسبة لك. على سبيل المثال، يمكن أن تكون قشرة البيتزا هي رقم "1" لأنها الشيء الذي تحمل مكونات البيتزا معاً، أو يمكن للجبنة أن تكون رقم "1" لأنها المفضلة لديك.
3. "صل (طابق) واكتب "مكوناتك للسعادة" على "مكونات البيتزا على سبيل المثال، يمكن أن تكتب "وقتك مع عائلتك" (على قشرة البيتزا، كونهما في أعلى القائمتين، أي أكثرها أهمية). إن لم تكن قد فكرت في "مكونات السعادة" السبعة كلها مسبقاً، فربما قد خطررت لك بعض الأفكار الجديدة. عليك الآن أن تكتب تلك الأفكار وأن تصلها بمكونات البيتزا التي تحمل الرقم نفسه.
4. بمجرد أن تصل بين "مكونات السعادة" و"مكونات البيتزا"، لَوّن كل المكونات.
5. اقطع كل المكونات بمساعدة الخط المنقط والصقهم على طبقة البيتزا.
6. عمل رائع! والآن أصبح لديك بيتزا تغلونها كل الأشياء التي تجعلك سعيداً أنت وعائلتك!



الطماطم



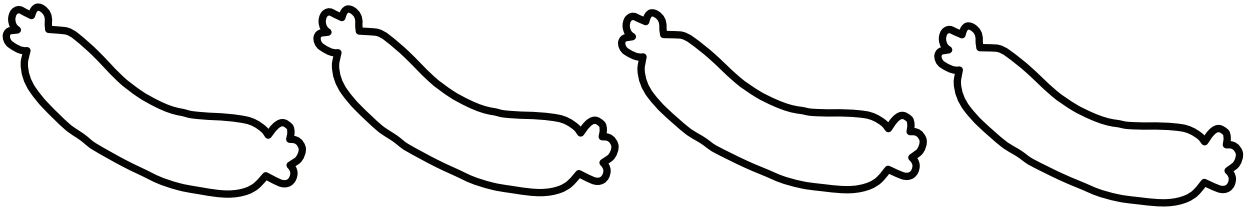
الجبن



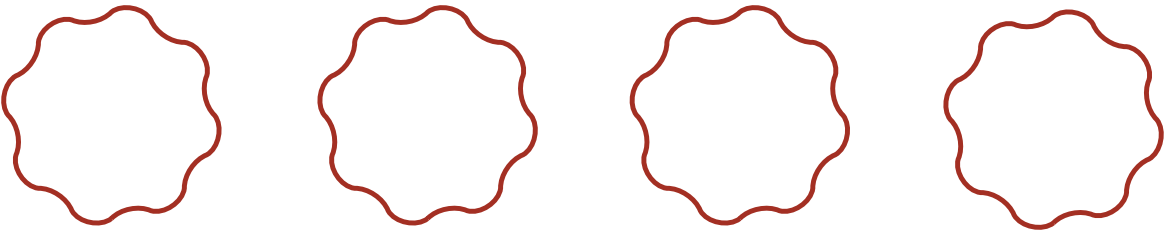
المشروم



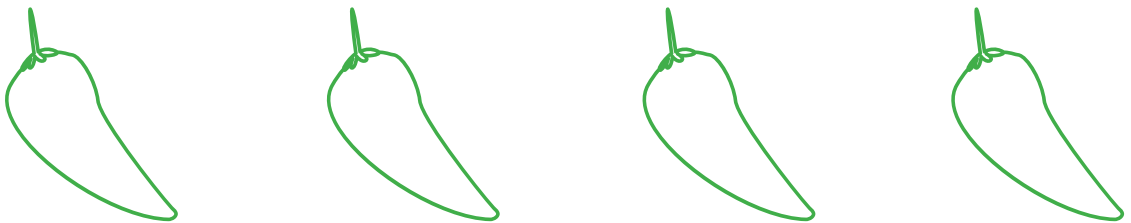
السجق



كرات اللحم



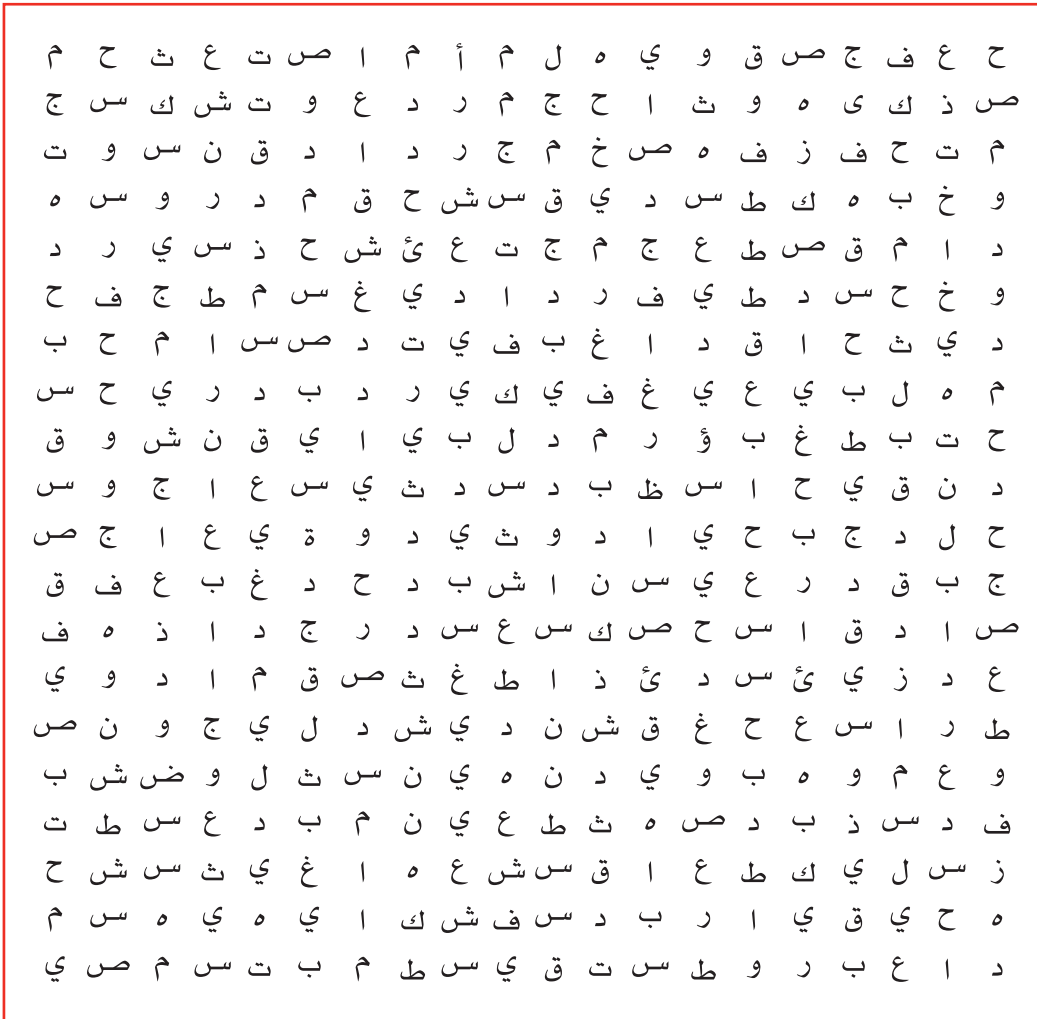
اللفل



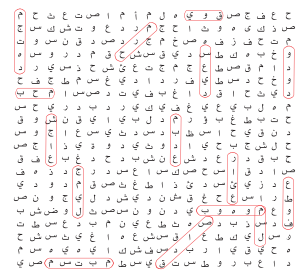
# تقدير الذات: البحث عن الكلمات

أنت رائع ولا يوجد أحدٌ آخر يشبهك تمامًا. ولكن في بعض الأحيان قد تشعر أنه من الصعب التفكير في الكلمات الصحيحة لتعبر عن كل الأشياء المميزة والرائعة عنك. في لعبة البحث عن الكلمات هذه، ستستعين بعقلك لتجد الكلمات المختبئة. كل كلمة متعلقة باحترام الذات، وهو معتقدك الشخصي بنفسك. وبينما تبحث، فكر إلى أي مدى تنطبق كل كلمة منهم عليك. لديك الكثير لتتفخر به!

1. ابحث في الأعلى والأسفل وإلى الأمام والخلف، وابحث بشكل مائل لتجد الكلمات المختفية.



مجتهد	مبدع	مرح	شجاع
سعيد	ذكي	رائع	محب
صادق	جميل	ودود	عطوف
قوي	متحفز	موهوب	متبسم
مسيل			

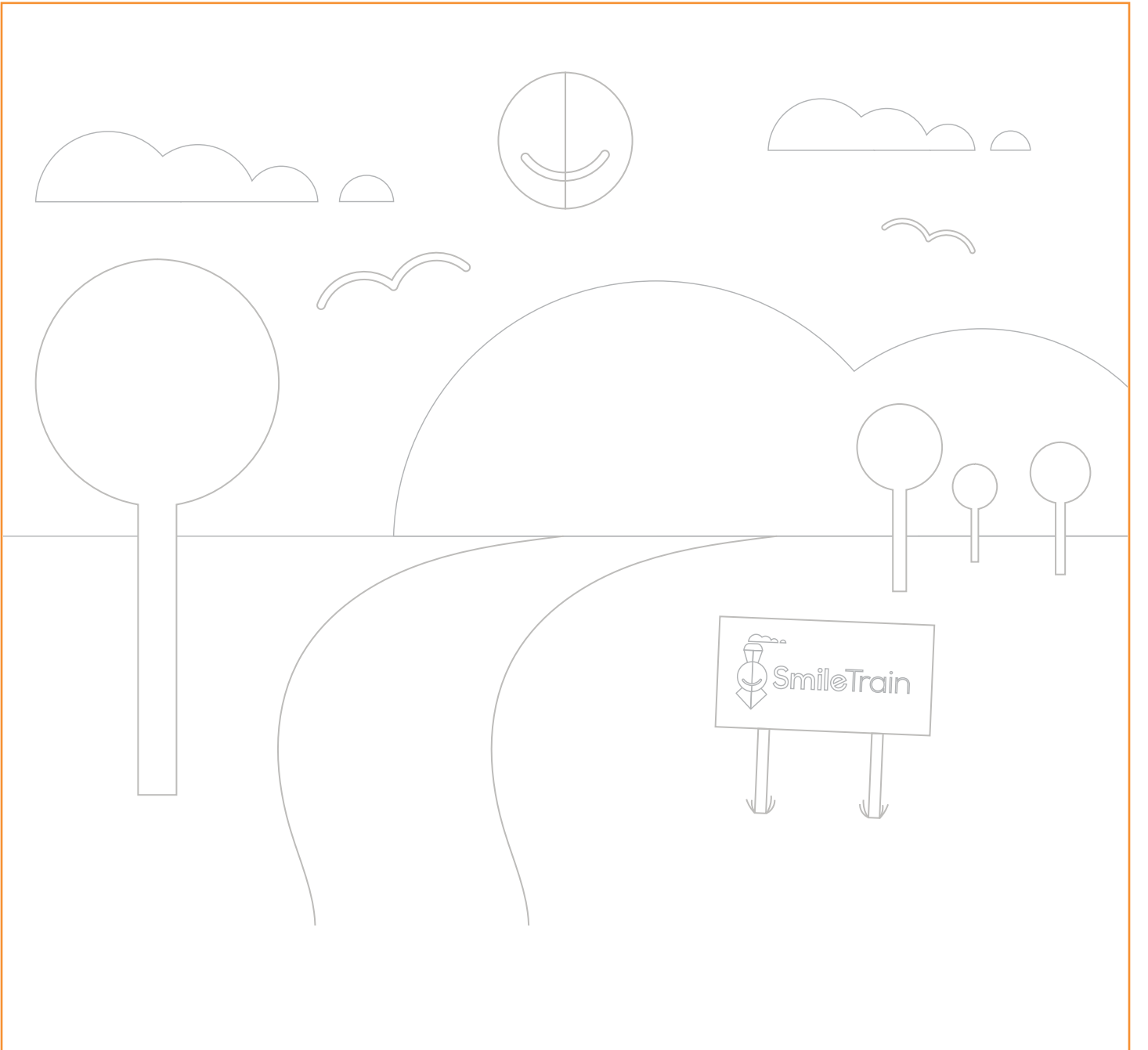


# صورة لعائتي الفريدة

كل عائلة تتميز عن غيرها. في الصورة بالأسفل، ارسم كل فرد من عائلتك، وأضف لوناً أو أشكالاً لتبرز شخصياتهم الفريدة. وبينما ترسم، فكر في الأشياء التي تجعل منك ومن كل فردٍ في عائلتك شخصاً مميزاً. ما الذي يجعل عائلتك مميزة؟

1. ارسم نفسك وعائلتك في الصورة أدناه.

2. لون باقي الصورة كيفما تشاء!

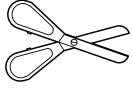




# لعبة الغمضة

في بعض الأحيان، يمكن أن نجد صعوبة في تذكر أفضل الأشياء الموجودة فينا، كما لو كانت هذه الأجزاء من نفسنا تختبئ منّا. في هذا النشاط، سيخبي أفراد أسرتك أشياء يحبونها فيك حول المنزل لتحاول أن تجدهم. وبينما تبحث حاول أن تتذكر أن كل الصفات الرائعة التي تجدها كانت دائماً موجودة، عليك فقط أحياناً أن تتذكر أن تبحث عنها!

## الصفات الإيجابية:



أنا أنصت باهتمام

أنا صديق جدير بالثقة

أنا مثالي كما أنا

لدي قلب طيب

أنا مساعد جيد في أعمال المطبخ

أنا أخ/أخت مرح/مرحة

لدي أفضل ضحكة

ابتسامتي مثالية

أنا نجم

1. اقرأ الصفات الإيجابية أدناه، وفكر إلى أي مدى تنطبق

كل واحدة منها عليك. ثم املا الفراغات، سواءً بنفسك

أو بمساعدة أفراد عائلتك، بالمزيد من الصفات الإيجابية

التي تحبها في نفسك.

2. قص كل واحدة من هذه الصفات، بما في ذلك التي كتبتها

لتؤك.

3. ثم سيخبي أفراد العائلة الصفات الإيجابية هذه حول

المنزل.

4. بمجرد أن تكون كل الصفات الإيجابية قد اختفت، ابدأ في

البحث عنهم. حاول أن تجمع أكبر عدد ممكن! في كل مرة

تجد فيها صفة إيجابية، حاول أن تتذكر أنها دائماً جزء

منك، وهذا أمرٌ يمكنك أن تحتفظ به وتفخر به.

مثال: أنا جار جيد (حسن الجوار)

---

---

---

---

---

---

---

---

## من المهمات إلى عمل فني مميز

عملية التدوير لا تعطي حياة ثانية فقط "للقمامة/ المهمات"، بل تساعد أيضاً في خلق مشاريع فنية مرحة في المنزل ! هذا النشاط هو تذكرة إلى أن كل شيء له قيمة خفية، حتى الأشياء التي قد نعتقد أنه حان وقت التخلص منها .

1. ابحث عن أشياء صغيرة يمكن إعادة تدويرها حول المنزل أو في الحديقة الخلفية. على سبيل المثال، زر، أو قطعة من خيط، أو لفافة ورق المراض، أو غطاء زجاجة .
2. استخدم خيالك لتحويل هذه القطع إلى تحفة رائعة!



# التناسق في تناول اليد

غالباً ما نتحمّل مشاعر معينة صعبة، أو أحياناً لا نشعرُ أننا على ما يرام. يمكنُ لنشاط (جين شين جيوتسو) التناسق باليد\* مساعدتك في تهدئة انفعالاتك والشعور بحال أفضل. يمكنك مشاركة النشاط مع أسرتك حيث بإمكانهم ممارسة النشاط أيضاً عندما تتابعهم هذه المشاعر. من خلال التواصل الصريح والمشاركة، يمكنك أنت وعائلتك معرفة مشاعر بعضكم البعض وتعلّم كيفية الشعور على نحو أفضل معاً.

1. استخدم المهارة الفنية الآسيوية القديمة الخاصة بجين شين جيوتسو من أجل الهدوء والبهجة والشعور على نحو أفضل اقرأ وصف "التناسق باليد" أدناه.
2. كممارسة يومية. أمسك ببساطة كل أصبع لفترة تتراوح ما بين 3 إلى 5 دقائق بدءاً بإصبع الإبهام.
3. لمساعدتك للحصول على شعورٍ معين، أمسك برفق الإصبع المرتبط بشعور معين حتى تشعر بالتغيير.

جين شين جيوتسو  
التناسق في تناول اليد\*

يمثلُ جين شين جيوتسو  
(تُلفظ جين شين جيت-سو)



مهارة فنية قديمة للشفاء التي توارثها طفلاً عن أب قبل فترة طويلة من شيوع الكتب. تذكّرنا المهارة الفنية أنه عندما نواجه مشاعر صعبة و مضايقات جسدية، فإنه في قدرتنا مساعدة أنفسنا والآخرين، وذلك باستخدام أدوات بسيطة كانت معنا دوماً وهي عملية تنفسنا وأيدينا. لمزيد من المعلومات، تصفّح الموقع [www.jsjinc.net](http://www.jsjinc.net).  
قارن أصابعك مع الأصابع الموجودة في الصورة التي توضح كل انفعال قد تشعر به. فكّر في المواقف أو اللحظات المرتبطة مع تلك المشاعر المحددة وتحديث بشأنهم كأسرة واحدة

[www.instilljsj.com](http://www.instilljsj.com) ~ KAREN SEARLS © 2007,2020

التناسق باليد، إعادة إصدار بموافقة كارين سارلز والممارس المعتمد جين شين جيوتسو ومعلّم المساعدة الذاتية، شهر نيسان/إبريل 2020.

يمكن لأسرتك أن تكون إحدى أهم مصادر الدعم والراحة. خلال هذا النشاط ستقضي أنت وأسرتك الوقت معاً. لكن لا يعد هذا الوقت وقت أسرتك المعتاد، إنه "منتدى الأسرة" — إنه المكان الذي يتحدث كل فرد في الأسرة حول شيء واحد كل أسبوع مع التأكد من مشاركة كل شخص بالأسرة. يمكنك استخدام هذا الوقت لمشاركة شيء مهم بالنسبة إليك، أو معرفة المزيد عن ما هو مهم بالنسبة لأحد أفراد أسرتك .

1. ستختار أنت وأسرتك يوماً ووقتاً واحداً أسبوعياً للاجتماع معاً في منتدى الأسرة. على سبيل المثال: يعدّ الوقت بعد تناول وجبة العشاء من كل يوم خميس بمثابة الوقت الرائع للاجتماع معاً لأنك متواجد فعلاً مع أسرتك!
2. اختر رئيس للنقاش. يتعين أن يكون هذا الشخص فرداً مختلفاً من الأسرة كل أسبوع.
3. يجب أن يختار رئيس النقاش موضوع منتدى العائلة. هناك أمثلة مثل نوع الحلويات المفضلة ونوع الرياضة المفضلة أو ذكريات الأسرة الممتعة.
4. قضاء 30 دقيقة في مناقشة الموضوع المختار. لا بأس إذا تطرقتم إلى مواضيع أخرى أثناء النقاش، لكن تأكد أن قائد النقاش يشعر أنه تم التركيز على موضوعه بشكل كافٍ. من المهم أيضاً التأكد من حصول الجميع على فرص متكافئة في التحدث.
5. هذا أسلوب لطيف لأن يلتقي الجميع معاً لمعرفة مشاعر الجميع بشأن الموضوع المختار ولجعل كل فرد يشعر بالأهمية!

## "أنا" علبة (أو كوب)!


تحتاج أحياناً إلى تذكر بعض الأشياء الجميلة في حياتك. مقولة "أنا" علبة أو (كوب!) هي بمثابة وعاء مليء بهذه الذكريات. يمكنه مساعدتك في منحك دفعة إيجابية في أي وقت تحتاج إليه!

1. اجلب علبة فارغة ونظيفة أو كوب فارغ ونظيف. قد يتطلب ذلك غسل العلبة أو الكوب التي/الذي يحوي/تحتوي على الطعام إذا اخترت استخدام علبة، تعاون مع أحد الوالدين/ ولي أمرك وتحقق من أنه ليس للعلبة المختارة حواف حادة في الأعلى (نصيحة: يمكنك تصميم علبة جميلة من خلال نشاط "من المهمات إلى تحفة فنية مميزة!")
2. اجلب على الأقل 10 من عيدان خافض اللسان أو عيدان الأيس كريم الخشبية (أو أي أدوات أخرى ذات شكل مشابه يمكنك الكتابة عليها).
3. بمشاركة أسرته أو أصدقائك، سيأخذ كل شخص عدة عيدان أيس كريم ويكتب على كل واحد منها كلمة أو عبارة مختلفة يجب أن تكون الكلمات المكتوبة إيجابية تكمل الجملة مثل "أنا... (مثلاً: سعيد، محبوب، أو أشعر بالأمان)".
4. بمجرد كتابة الكلمات الإيجابية على جميع العيدان، ضعهم في العلبة وهزها جيداً.
5. يأخذ شخص واحد العلبة ويختار عوداً واحداً ويقرأ مضمونها بصوت عالٍ. ومن ثم يكرر الجميع الرسالة بصوت عالٍ.
6. يمرر العلبة إلى الشخص المجاور الذي يستخرج عوداً ويقرأ المضمون. ومن ثم يكرر الجميع الرسالة بصوت عالٍ.
7. مواصلة ذلك حتى يأخذ كل شخص دوره أو حتى الانتهاء من الكلمات!
8. بمجرد الانتهاء من اللعبة، ابقِ لعبة "أنا" علبة (أو كوب!) في مكان مشترك. عندما تشعر بالحزن أو تحتاج إلى "شيء منعش يعيد حيويتك"، اختر واحداً من العيدان من العلبة أو الكوب واقرأها!




هل تعرف ماذا تعني كلمة "الامتنان"؟ تعني أن تكون شاكرًا أو ممتنًا وأن تشارك هذا الشعور مع شخص آخر. هل يمكنك التفكير في شخص أنت ممتن له؟ قد تكون والدتك التي تطهو طعامك المفضل أو صديقك الذي يجعلك تبتسم دومًا. التعبير عن امتنانك لن يجعلك تشعر على نحو أفضل فحسب، بل سيجعل الشخص الذي تَكُن له بالامتنان يشعر أنه شخص مميز للغاية !

1. املأ النموذج أدناه واكتب خطابًا لشخص أنت ممتن له! على سبيل المثال، "عزيزتي الوالدة (اسم الشخص)، شكرًا لك على طهي وجبة العشاء اللذيذة المكونة من الدجاج والأرز (أي شيء يفعلونه يجعلك ممتن لهم). أنا ممتن لك جعلتيني أبتسم! كل الحب، ممتنون لك (اسمك)".
2. لَوِّن الرسالة وصمِّمها كما تحب !
3. شارك رسالتك مع الشخص الذي تشعر بالإمتنان له إذا كنت مرتاحًا في القيام بذلك. سيجعله يشعر بالسعادة لمعرفة أنك ممتن له ومشاركة امتنانك ستجعلك سعيدًا!

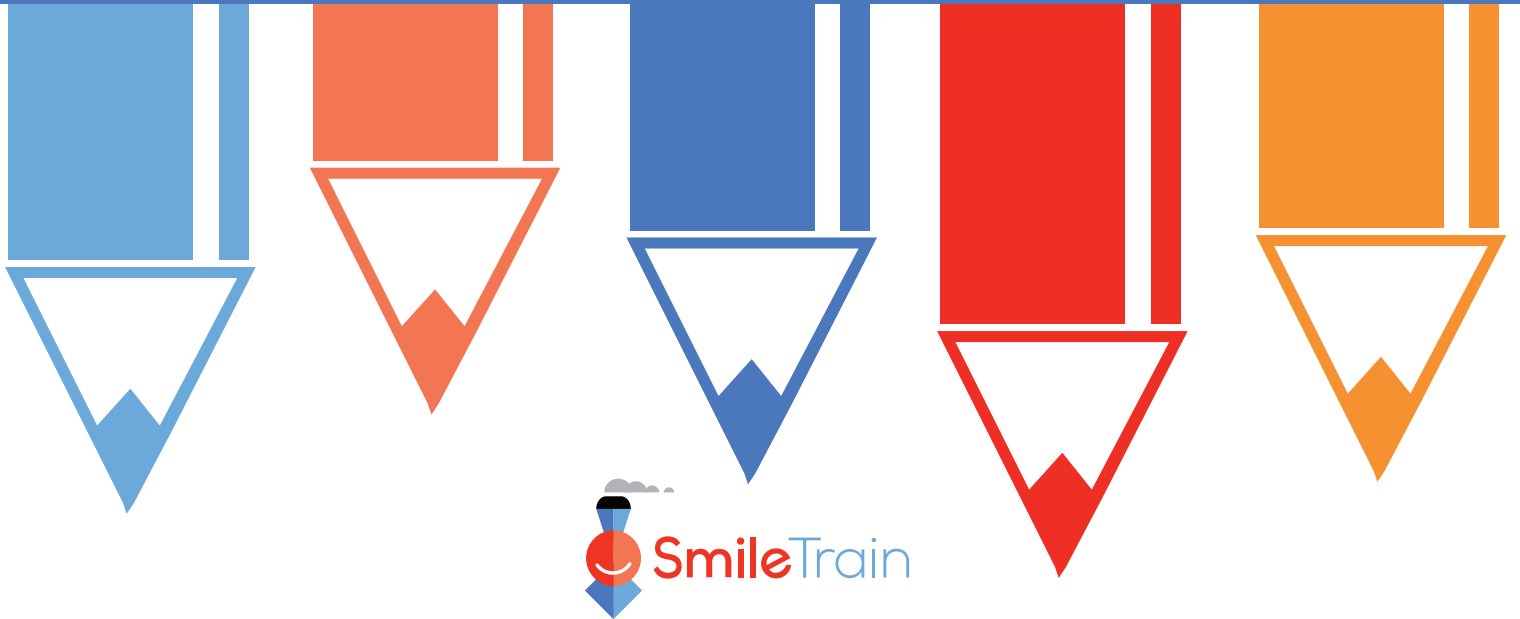


عزيزي/عزيزتي \_\_\_\_\_  
شكرًا جزيلاً على \_\_\_\_\_  
انا ممتن لك او لكى . جعلتني ابتسم!  
كل الحب \_\_\_\_\_





## تغيير العالم بابتسامة واحدة في كل مرة



هل تعلم أن الاهتمام بصحتك النفسية لا يقل أهمية عن الاهتمام بصحة جسمك؟ وتأتي إحدى طرق العناية بنفس الإنسان ومشاعره من خلال الفن! تعمل منظمة الصحة العالمية مع سمائل ترين على مبادرة (Art Impact4Health) وهي سلسلة برامج لتقديم الفن كجزء من الصحة النفسية والاجتماعية للأطفال المولودين بشفة مشقوقة و/أو حنك مشقوق (مثلكم أُنتم). نأمل أن يكون كِتَيْبِ الفعالية هذه قد ساعدكم على الاعتناء بصحتكم النفسية والتعبير عن أنفسكم والتواصل مع أسركم من البيت. راسلونا وابعثوا صوركم وتعليقاتكم وآراءكم حول هذا الكِتَيْبِ على البريد الإلكتروني: [info@smiletrain.org](mailto:info@smiletrain.org)