

## HEART نسخة المنزل للتطبيق أثناء جائحة Covid-19

إغلاق المدارس، الأصدقاء وأفراد الأسرة المرضى، الحجر المنزلي، وغيرها من العوامل الناتجة عن تفشي جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) قد تسبب القلق والخوف عند الأطفال. يمكن أن يساعد مقدمي الرعاية للأطفال في تخفيف التوتر وتعزيز الشعور بالدعم من خلال أنشطة بسيطة يومية تعزز الاسترخاء والتعبير الإبداعي عن الذات، وكذلك التواصل الإيجابي.

انضم إلى طفلك في تجربة بعض الأنشطة الفنية الشيقة في المنزل: للاسترخاء، للتكيف مع أقنعة الوجه، وللإستمتاع بالتواصل الإبداعي والداعم من خلال الفنون.

قد تثير هذه الأنشطة بعض المشاعر أو العواطف أو الأفكار أو الأسئلة لطفلك. الحفاظ على الهدوء وقبول مشاعر طفلك وتوفير مكان آمن لمشاركة الأفكار والمشاعر والأسئلة أمرًا حيويًا لمساعدة طفلك على معالجة التوتر. قد يكون من المفيد أن تأخذ قسطًا من الراحة وممارسة نشاط الاسترخاء المفضل معًا، مثل الزهرة والشمعة، الليمون، إلخ. طمأنة طفلك بأن هذه المشاعر والأفكار والأسئلة طبيعية، وأنه لا بأس بمشاركتها، وأن أنت هنا للإستماع إليهم، يمكن أن تكون مهمة جدًا لمساعدة طفلك على معالجة التوتر.

قبل أن تبدأ في الإستمتاع بهذه الأنشطة مع أطفالك، يرجى قضاء بضع لحظات لتتعرف على بعض الإرشادات الأساسية المتعلقة بنهج HEART- هارت الذي يعني التعافي والتعلم من خلال الفنون

### المبادئ التوجيهية الخاصة بـ "هارت"

**برنامج "هارت"** يعني التعافي والتعلم من خلال الفنون، حيث تهدف أنشطة البرنامج ليس إلى تعليم الأطفال كيفية صنع الفن، إنما إلى إعطائهم فرصة للتعبير عن أنفسهم، কিفما يحلو لهم وملاقة هذا التعبير بدعم وتفهم من قبل مقدمي الرعاية.

لتحقيق هذا الغرض، هناك خمس قواعد نود أن تضعها في اعتبارك:

1. لا تجبر طفلك على المشاركة إذا لم يرغب في ذلك (دعوة الأطفال).
2. كل الفنون هي فن جيد - لا تحكم على فن الأطفال أو تصححه أو توصي بإجراء تغييرات على الفن الذي يصنعونه، كل ما يصنعونه هو جيد.
3. امنح الوقت والمساحة الكافيتين لصنع الفن ومشاركته معك (لا تستعجل النتيجة).
4. تحدث مع طفلك بهدوء ولطف، فسوف يساعدكم ذلك على الشعور بالأمان والدعم.
5. استمع لطفلك وأعطه اهتمامك الكامل عندما يشاركك أعماله الفنية أو مشاعره أو أفكاره.

استمتع بالفن!

## أنشطة الاسترخاء لكل يوم

انضم إلى طفلك في نشاطات القط الكسول, السلحفاة, عصر الليمون: أو أي من الأنشطة المانعة للتوتر!

### الوردة والشمعة:

هذا تمرين بسيط يشجع التنفس العميق كوسيلة للاسترخاء

تظاهر بأنك تحمل وردة رائحتها جميلة في يد وشمعة تحترق ببطء في اليد الأخرى.

- تنفس ببطء من أنفك وأنت تشم الزهرة.
- أخرج الزفير ببطء من فمك وأنت تطفئ الشمعة.
- كرر عدة مرات. شم رائحة الوردة ثم أطفئ الشمعة..

### عصر الليمون:

هذا التمرين يخفف التوتر العضلات

تظاهر بأنك تقف أمام شجرة ليمون حامض

- اصعد إلى الشجرة واقطف ليمونة بكل يد.
- اعصر الليمون بقوة لإخراج كل العصير - اعصر ، اعصر ، اعصر (يختبر الأطفال الآن شد العضلات).
- ارم الليمون على الأرض ثم ارخ يديك.
- كرر حتى تحصل على عصير كافى لكوب من عصير الليمون!
- بعد آخر عصر ورمي ، هز يديك للاسترخاء!

### القط الكسول:

هذا التمرين يخفف التوتر العضلات

تظاهر بأنك قطة كسول استيقظ من قيلولة طويلة جميلة

- أولاً "تنثاءب
- ثم اطلق مواء.
- ثم مدد ذراعيك ورجليك وظهرك - ببطء مثل القطة - واسترخ.

### الريشة/التمثال:

هذا التمرين يخفف التوتر العضلات

تظاهر بأنك ريشة تطفو في الهواء

- تظاهر بأنك ريشة تطفو في الهواء لحوالي عشر ثوان
- وفجأة تتحول تمثال، لا تتحرك!
- ثم فجأة تتحول إلى ريشة من جديد وتطفو في الهواء مجدداً (الاسترخاء).



• ضع الدلو لأسفل وقم بهز ذراعيك واسترخي. الفيل نظيف وسعيد!

تخيل أن هناك فيلاً كبيراً ودوداً يقف أمامك. بجانب الفيل دلو كبير من الماء وفرشاة كبيرة. الفيل متسخ جداً ويحتاج إلى حمام  
• انحن لالتقاط الفرشاة ، واغمس الفرشاة في الماء ، وامد يدك لأعلى لغسل جذع الفيل ، وصعد لأعلى للحصول على الجزء العلوي من  
الجذع واغسله حتى النهاية

• الآن اغسل وجه الفيل ورأسه وأذنيه! تأكد من الوقوف خلف كلتا الأذنين!

• انحنى لتغمس الفرشاة في الماء مرة أخرى. الآن اغسل بطن الفيل! عندما تكون بطنه نظيفة ، مد يدك لغسل ظهر الفيل!

• انحنى لتغمس الفرشاة في الماء مرة أخرى. الآن اغسل أرجل الفيل من الأعلى الى الأسفل

. تجول حول على كل ساق وقدم!

• انحن لتغمس الفرشاة في الماء للمرة الأخيرة. الآن اغسل ذيل الفيل!

• الآن ضع الفرشاة على الأرض والتقط دلو الماء ورشه على الفيل لشطفه!

• ضع الدلو لأسفل وقم بهز ذراعيك واسترخي. الفيل نظيف وسعيد!

## أنشطة فنية يمكنك القيام بها مع طفلك

### القناع المرح

من المرجح أن تستمر بعض تدابير كورونا الوقائية لبعض الوقت، كارتداء القناع مثلاً أثناء ومن بعد ذروة جائحة الفيروس، وقد يجد بعض الأطفال أنه من المربك أو المقلق رؤية الناس يرتدون الأقنعة. للتقليل من هذا ألقلق أو التوتر، ولجعل الأمر يبدو "طبيعياً"، نقترح استخدام الأقنعة في نشاط إبداعي وممتع. يمكننا إجراء محادثات صادقة مع الأطفال حول فوائد ارتداء الأقنعة، ومساعدتهم على تقبل وجود الأقنعة في حياتنا اليومية.

\* يرجى ملاحظة أن القناع الذي تم إنشاؤه في هذا النشاط يهدف إلى أن يكون نشاطاً ممتعاً وطبيعياً ولا ينبغي استخدامه كمعدات الوقاية الشخصية.

خلال تنفيذ الأنشطة، حاول أن تجد وأطفالك مساحة مريحة للعمل ولصنع الأقنعة والإبقاء على جميع المواد اللازمة لصنع القناع في متناول اليد.

**المواد اللازمة (من رزمة لوازم الفن الموزعة):** صحن ورقية أو ورق، أو أقلام شمع ملونة، أو أقلام تحديد (يمكن تقديم مواد متنوعة أخرى، إن وجدت، لتزيين الأقنعة بها).

قبل البدء في صنع الأقنعة، اقضوا بضع لحظات للاسترخاء معاً باستخدام أحد أنشطة الاسترخاء (القط الكسول، السلحفاة، الليمون أو غيرها)
<b>الخطوة الأولى: صنع القناع وتزيينه</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>أطلب من كل طفل أن يرسم قناعاً ممتعاً باستخدام الأدوات الفنية المتاحة. يمكن رسم القناع على صحن ورق أو على ورق عادي، كما يمكن أن يكون القناع أي شيء: تصميم ملون إبداعي، أو حيوان، أو وجه، أو أي شيء يريده الطفل. إذا كان طفلك صغيراً ويحتاج إلى بعض المساعدة، فيمكنك مساعدته، وإذا أراد الأطفال قص عيون أو إرفاق خيط بالجوانب أو لصقها ببعضها، فهذا جيد، لكنه ليس ضرورياً.</li><li>أعط الوقت الكافي للسماح لك وللأطفال برسم وتزيين الأقنعة والاستمتاع بها</li><li>بعد الانتهاء من تزيين الأقنعة، توقف للحظة لتقدير الفن (الأقنعة) التي أنتجها الأطفال وجرب استخدامها كأقنعة. ادعوا الأطفال لحمل الأقنعة أمام وجوههم والتواصل من وراء الأقنعة!</li><li>بالرغم من أن الأقنعة التي نصنعها اليوم هي للمتعة وليست للحماية، فلا بأس بذلك. في بعض الأحيان يمكن أن تكون أقنعة واقية.</li></ul>
<b>الخطوة الثانية: مشاركة الأقنعة</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>أدعُ الأطفال لمشاركة أقنعتهم أو أي شيء آخر يرغبون بمشاركته.</li><li>إذا لزم الأمر، يمكنك طرح بعض الأسئلة لإطلاق الحديث:<ul style="list-style-type: none"><li>- هل يمثل قناعك شيئاً ما؟</li><li>- ما أكثر ما يعجبك فيه؟</li><li>- كيف تشعر عندما تمسك القناع أمام وجهك؟</li></ul></li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• قد ترغب في تأليف مسرحية درامية قصيرة ومضحكة مع الأطفال، والاستمتاع بلعب شخصيات مختلفة باستخدام الأقنعة.</li> <li>• بعد أن يصبح كل طفل مرتاح للأقنعة، يمكنك التحدث بلطف حول الأنواع المختلفة من الأقنعة. اشرح لهم أن بعض الأقنعة يُستعمل للمرح والبعض الآخر يستعمل للحماية. أقنعة الوجه التي يتم ارتداؤها أثناء جائحة COVID-19 هي للحماية من الفيروس، وللمساعدة في تقليل انتشاره. على الرغم من أن الأقنعة التي نصنعها اليوم هي للمتعة وليست للحماية، فلا بأس بذلك. في بعض الأحيان تكون الأقنعة الواقية ممتعة أيضًا. بعض الناس لديهم أقنعة واقية بلونهم المفضل، أو لديهم تصميم أو صورة أو حيوان مفضل عليها!</li> </ul>
<p>بعد الانتهاء من النشاط، امضوا بضع لحظات للاسترخاء معًا باستخدام أنشطة الاسترخاء (القط الكسول، السلحفاة، الليمون أو غيره) - ما يريد طفلك أن يفعل! (حسب رغبة الطفل)</p>

## ابتكار الفن والمشاركة-الرسم

خلال الأنشطة، حاول أن تكون وأطفالك مرتاحين، و حاولوا إيجاد مساحة حيث يكون لديكم مساحة للعمل والإبقاء على المواد اللازمة للنشاط في متناول اليد.

المواد اللازمة (من رزمة لوازم الفن الموزعة): ورقة وأقلام شمع ملونة أو أقلام ملونة، أو أي أدوات رسم الأخرى

<p>قبل البدء بالنشاط، اقضوا بضع لحظات للاسترخاء معًا باستخدام أحد أنشطة الاسترخاء (القط الكسول، السلحفاة، الليمون أو غيرها)</p>
<p><b>خلق الفن والمشاركة</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بدعوة الأطفال أن يرسموا أي رسم يريدونه باستخدام لوازم الفنون المتاحة. يمكنك أيضًا عمل رسم خاص بك.</li> <li>• أعط الوقت الكافي لصنع الرسم ولا تستعجل. أعط الأطفال وقتًا كافيًا لإنهاء رسوماتهم. استمتع بالنشاط ودع الأطفال يستمتعون به.</li> <li>• بعد الانتهاء من صنع رسمك ، توقف لحظة للنظر في فنك وتقديره. فكر فيما يعنيه ذلك بالنسبة لك وكيف يجعلك تشعر. شجع طفلك على فعل الشيء نفسه.</li> <li>• قم بدعوة أطفالك إلى مشاركة ما هو رسمهم، الى ما يرمز، أو أي شيء يرغبون في مشاركته يتعلق برسوماتهم . (تذكر: المشاركة أمر تطوعي ، لذا إذا كان طفلك لا يريد المشاركة ، فلا بأس بذلك). بعض الأسئلة للمساعدة في بدء المحادثة: ماذا يعني هذا الرسم بالنسبة لك ، هل يروي فنك قصة ، كيف تشعر عندما ترى فنك؟</li> <li>• قدر الإبداع والعمل الجاد الذي استثمرته أنت وأطفالك معًا في إنشاء فنكم. اشكر الأطفال على عملهم وإبداعهم. دعهم يعرفون مدى تقديرك لفنهم وادعهم لعرض رسوماتهم و مشاركتها مع الآخرين أو القيام بأي شيء يريدونه.</li> </ul>
<p>بعد الانتهاء ، امضوا بضع لحظات للاسترخاء معًا باستخدام أنشطة الاسترخاء (القط الكسول ، السلحفاة ، الليمون أو غيره)-ما يريد طفلك أن يفعل!</p>



## ابتكار الفن والمشاركة-النحت

خلال النشاطات, حاول أن تكون وأطفالك مرتاحين ،و حاولوا إيجاد مساحة حيث يكون لديهم مساحة للعمل والإبقاء على المواد اللازمة للنشاط في متناول اليد.

المواد اللازمة(من رزمة لوازم الفن الموزعة): المعجون القابل للتشكيل - ألوان متنوعة؛ أو معجون معدّ منزليًا

قبل البدء بالنشاط، اقضوا بضع لحظات للاسترخاء معًا باستخدام أحد أنشطة الاسترخاء (القط الكسول، السلحفاة، الليمون أو غيرها)
<b>خلق الفن والمشاركة</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• قم بدعوة الأطفال أن ينحتوا أي نحت يريدونه باستخدام لوازم النحت المتاحة. يمكنك أيضًا عمل منحوتة خاصة بك.</li><li>• أعط الوقت الكافي لصنع النحت ولا تستعجل. أعط الأطفال وقتًا كافيًا لإنهاء منحوتاتهم. استمتع بالنشاط ودع الأطفال يستمتعون به.</li><li>• بعد الانتهاء من صنع فنك ، توقف لحظة للنظر فيه ولتقديره. فكر فيما يعنيه ذلك بالنسبة لك وكيف يجعلك تشعر. شجع طفلك على فعل الشيء نفسه.</li><li>• قم بدعوة أطفالك إلى مشاركة ما هو فنّهم, الى ما يرمز, أو أي شيء يرغبون في مشاركته يتعلّق به. (تذكر: المشاركة أمر تطوعي ، لذا إذا كان طفلك لا يريد المشاركة ، فلا بأس بذلك). بعض الأسئلة للمساعدة في بدء المحادثة: ماذا يعني هذا العمل بالنسبة لك ، هل يروي فنك قصة ، كيف تشعر عندما ترى فنك ؟</li><li>• قدر الإبداع والعمل الجاد الذي استثمرته أنت وأطفالك معًا في إنشاء فنّكم. اشكر الأطفال على عملهم وإبداعهم. دعهم يعرفون مدى تقديرك لفنّهم وادعهم لعرض رسوماتهم و مشاركتها مع الآخرين أو القيام بأي شيء يريدونه.</li><li>•</li></ul>
بعد الانتهاء ، امضوا بضع لحظات للاسترخاء معًا باستخدام أنشطة الاسترخاء (القط الكسول، السلحفاة، الليمون أو غيره)-ما يريد طفلك أن يفعل!



## شيء أحببته هذا الأسبوع

خلال الأنشطة، حاول أن تكون وأطفالك مرتاحين، و حاولوا إيجاد مساحة حيث يكون لديكم مساحة للعمل والإبقاء على المواد اللازمة للنشاط في متناول اليد.

المواد اللازمة (من رزمة لوازم الفن الموزعة): ورقة وأقلام شمع ملونة أو أقلام ملونة، أو أي أدوات رسم الأخرى

قبل البدء بالنشاط، اقضوا بضع لحظات للاسترخاء معًا باستخدام أحد أنشطة الاسترخاء (القط الكسول، السلحفاة، الليمون أو غيرها)

### خلق الفن والمشاركة

- قم بدعوة الأطفال للتفكير في أي شيء أحببته هذا الأسبوع . قد يكون شيئًا جعلهم يشعرون بالسعادة أو شيئًا استمتعوا به. امنح طفلك بضع دقائق للتفكير في هذا بينما تفكر في الأمر بنفسك أيضًا. ثم ادعُ أطفالك لرسم شيء يمثل هذه الفكرة السعيدة (شيء أعجبني أو شيء جعلني أشعر بالسعادة). يمكنهم ان يرسموا أي رسم يريدونه باستخدام لوازم الفنون المتاحة. يمكنك أيضًا عمل رسم خاص بك.
- أعط الوقت الكافي لصنع الرسم ولا تستعجل. أعط الأطفال وقتًا كافيًا لإنهاء رسوماتهم استمتع بالنشاط ودع الأطفال يستمتعون به.
- بعد الانتهاء من صنع رسمك ، توقف لحظة للنظر في فنك وتقديره. فكر فيما يعنيه ذلك بالنسبة لك وكيف يجعلك تشعر. شجع طفلك على فعل الشيء نفسه.
- قم بدعوة أطفالك إلى مشاركة ما هو رسمهم، الى ما يرمز، أو أي شيء يرغبون في مشاركته يتعلّق برسوماتهم . (تذكر: المشاركة أمر تطوعي ، لذا إذا كان طفلك لا يريد المشاركة ، فلا بأس بذلك). بعض الأسئلة للمساعدة في بدء المحادثة: ماذا يعني هذا الرسم بالنسبة لك ، هل يروي فنك قصة ، كيف تشعر عندما ترى فنك ؟
- قدر الإبداع والعمل الجاد الذي استثمرته أنت وأطفالك معًا في إنشاء فنكم. اشكر الأطفال على عملهم وإبداعهم. دعهم يعرفون مدى تقديرك لفنهم وادعهم لعرض رسوماتهم و مشاركتها مع الآخرين أو القيام بأي شيء يريدونه.

بعد الانتهاء ، امضوا بضع لحظات للاسترخاء معًا باستخدام أنشطة الاسترخاء (القط الكسول ، السلحفاة ، الليمون أو غيره)-ما يريد طفلك أن يفعل!

## شيء أجيد

خلال الأنشطة، حاول أن تكون وأطفالك مرتاحين، و حاولوا إيجاد مساحة حيث يكون لديكم مساحة للعمل والإبقاء على المواد اللازمة للنشاط في متناول اليد.

المواد اللازمة (من رزمة لوازم الفن الموزعة): ورقة وأقلام شمع ملونة أو أقلام ملونة، أو أي أدوات رسم الأخرى

<p>قبل البدء بالنشاط، اقضوا بضع لحظات للاسترخاء معًا باستخدام أحد أنشطة الاسترخاء (القط الكسول، السلحفاة، الليمون أو غيرها)</p>
<p><b>خلق الفن والمشاركة</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• قم بدعوة الأطفال للتفكير في أي شيئًا يجيدون القيام به . قد يكون شيئًا يجيدونه ، أو مهارة أو موهبة خاصة ، أو شيئًا يستمتعون به. يمكنك أيضًا عمل الرسم الخاص بك</li><li>• امنح طفلك بضع دقائق للتفكير في هذا بينما تفكر في الأمر بنفسك أيضًا. ثم ادعُ أطفالك لرسم شيء يمثل هذه الفكرة السعيدة (شيء أعجبني أو شيء جعلني أشعر بالسعادة). يمكنهم ان يرسموا أي رسم يريدونه باستخدام لوازم الفنون المتاحة. يمكنك أيضًا عمل رسم خاص بك.</li><li>• أعط الوقت الكافي لصنع الرسم ولا تستعجل. أعط الأطفال وقتًا كافيًا لإنهاء رسوماتهم استمتع بالنشاط ودع الأطفال يستمتعون به.</li><li>• بعد الانتهاء من صنع رسمك ، توقف لحظة للنظر في فنك وتقديره. فكر فيما يعنيه ذلك بالنسبة لك وكيف يجعلك تشعر. شجع طفلك على فعل الشيء نفسه.</li><li>• قم بدعوة أطفالك إلى مشاركة ما هو رسمهم، الى ما يرمز، أو أي شيء يرغبون في مشاركته يتعلق برسوماتهم . (تذكر: المشاركة أمر تطوعي ، لذا إذا كان طفلك لا يريد المشاركة ، فلا بأس بذلك). بعض الأسئلة للمساعدة في بدء المحادثة: ماذا يعني هذا الرسم بالنسبة لك ، هل يروي فنك قصة ، كيف تشعر عندما ترى فنك؟</li><li>• قدر الإبداع والعمل الجاد الذي استثمرته أنت وأطفالك معًا في إنشاء فنكم. اشكر الأطفال على عملهم وإبداعهم. دعهم يعرفون مدى تقديرك لفنهم وادعهم لعرض رسوماتهم و مشاركتها مع الآخرين أو القيام بأي شيء يريدونه.</li><li>•</li></ul>
<p>بعد الانتهاء ، امضوا بضع لحظات للاسترخاء معًا باستخدام أنشطة الاسترخاء (القط الكسول ، السلحفاة ، الليمون أو غيره)-ما يريد طفلك أن يفعل!</p>