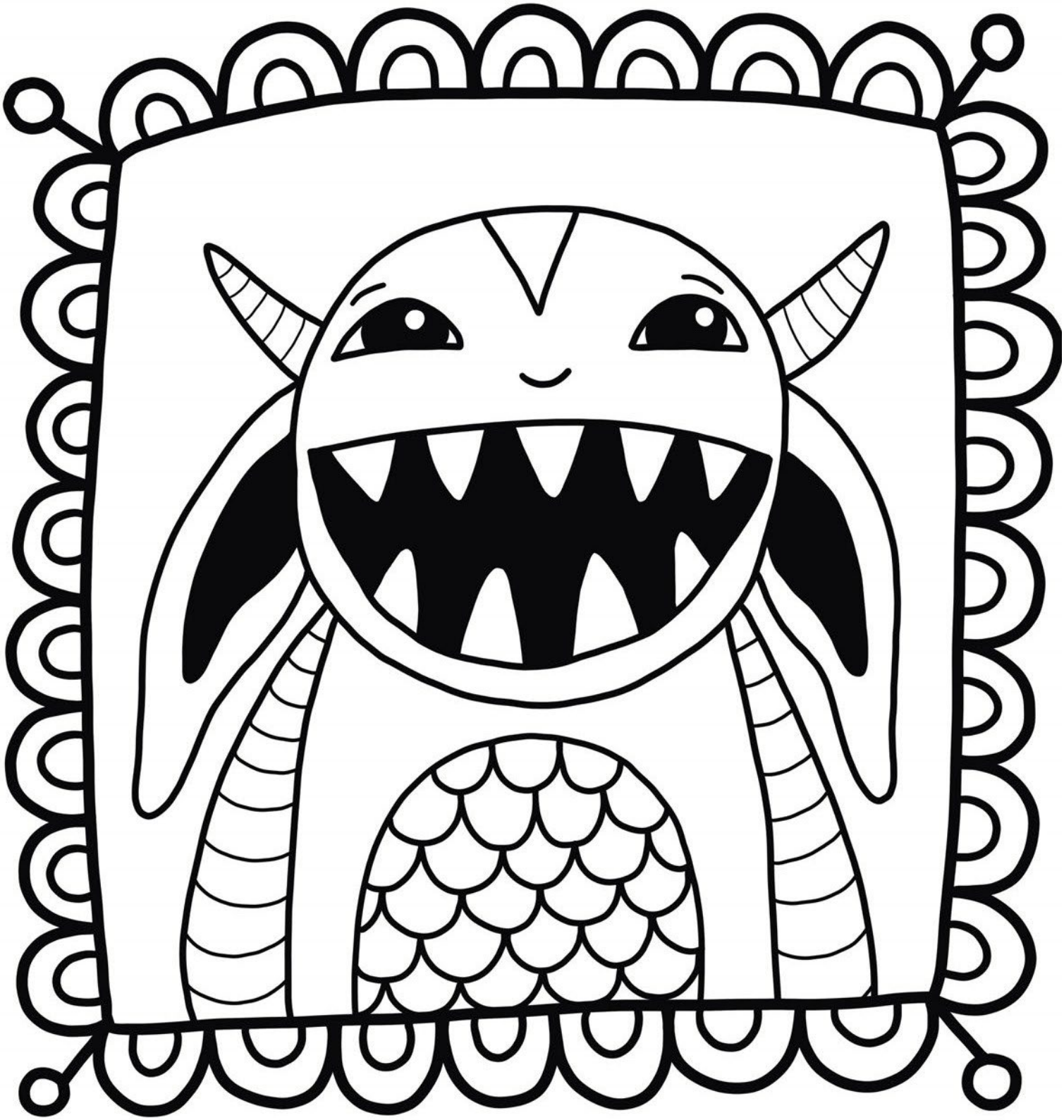
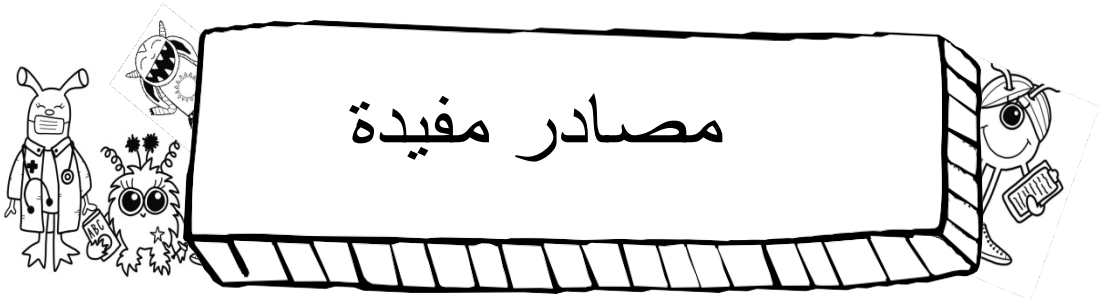
قابل الوحش الصغير!



كتاب تلوين وأنشطة



خط المساعدة الوطني للتحالف الوطني للأمراض العقلية (NAMI)

متاح من يوم الإثنين إلى الجمعة، يوفر خط المساعدة الوطني للتحالف الوطني للأمراض العقلية المعلومات والموارد لطالبي الدعم. يعمل المتطوعون للإجابة على الأسئلة، وتقديم الدعم، وتوفير الخطوات العملية التالية. اتصل بالرقم 1-800-950-NAMI (6264) أو أرسل على البريد الإلكتروني التالي info@nami.org أو تحدث على nami.org/help.

شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار

يعمل لدى شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار (شريان الحياة) على الرقم 1-800-273-TALK (8255) موظفو الأزمات لتقديم الدعم لك ومتاحون على مدار الساعة.

خط الأزمات

يمكنك إرسال رسالة نصية إلى أحد مستشاري الأزمات ممن هم متاحون لتقديم الدعم على مدار الساعة عن طريق إرسال "NAMI" إلى الرقم 741-741.

أساسيات التحالف الوطني للأمراض العقلية وأساسيات التحالف الوطني للأمراض العقلية عند الطلب

يعتبر برنامج أساسيات التحالف الوطني للأمراض العقلية برنامج تعليمي مكون من ست جلسات للآباء، ومقدمي الرعاية، والعائلات الأخرى الذين يقدمون الرعاية للشباب (ممن تبلغ أعمارهم 22 عامًا أو أقل) الذين يعانون من أعراض الأمراض العقلية. يقدم البرنامج مجانيًا للمشاركين، كما إنه متاح وجهًا لوجه في أكثر من 40 دولة وكذلك عبر الإنترنت. يرجى زيارة nami.org/basics لمزيد من المعلومات.

التنقل في دليل أزمات الصحة العقلية

يوفر دليل الأزمات التابع للتحالف الوطني للأمراض العقلية معلومات مهمة ويُحتمل أن تُنقذ حياة الأفراد وحياة أحبائهم الذين يعانون من أزمات الصحة العقلية. ويوضح هذا الدليل ما الذي من شأنه المساهمة في حدوث أزمة ما وعلامات التحذير من ظهور أزمة، والاستراتيجيات المُتبعة للمساعدة في تخفيف حدة الأزمة والموارد المتاحة وغير ذلك الكثير. يُرجى التفضل بزيارة nami.org/crisisguide لقراءة الدليل وتنزيله.

تحالفك المحلي الوطني للأمراض العقلية

يوجد أكثر من 600 منظمة حكومية وفروع للتحالف الوطني للأمراض العقلية في جميع أنحاء البلاد. تقدم فروع التحالف الوطني للأمراض العقلية مجموعة من برامج الدعم والتعليم المجانية ووسائل أخرى للمشاركة. يرجى زيارة nami.org/local للعثور على التحالف الوطني للأمراض العقلية في مجتمعك.

NAMI
National Alliance on Mental Illness

شكر وتقدير:
أعد التحالف الوطني للأمراض العقلية واشنطن كتاب التلوين والأنشطة "قابل الوحش الصغير" كأداة للشباب للتعبير عن مشاعرهم واستكشافها بطريقة مرحة ومبتكرة وتمكينية، ولتعزيز الحوار بين الأطفال والبالغين الآمنين في حياتهم. بدأ هذا المشروع في صيف 2020 استجابةً لجائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) واحتجاجات حركة "حياة السود مهمة" (Black Lives Matter) من أجل العدالة العرقية بعد مقتل جورج فلويد. وأدرك التحالف الوطني للأمراض العقلية واشنطن أن الأطفال الصغار - الذين انفصلوا فجأة عن أصدقائهم، ومعلميهم، ومدربينهم، ورؤساء النوادي، ومستشاري المدارس - كانوا يعانون من مشاعر هائلة وقوية دون دعم المجتمع وطمأنته التي تمكنهم من الوصول إليها قبل الحجر الصحي. وبعد العصف الذهني، تواصل التحالف الوطني للأمراض العقلية واشنطن مع أونور هيندل، وهي أخصائية اجتماعية سريرية حاصلة على ترخيص بالنهار ورسامة شغوفة في الليل، للمساعدة في إحياء الوحش الصغير. وبعد عدة أشهر من التعاون، ظهر "قابل الوحش الصغير" لأول مرة في يوم التوعية بالصحة العقلية للأطفال في عام 2021.

كتبت صوفيا نيكولسون كيينر كتاب قابل الوحش الصغير وصممته، بل وقامت أونور هيندل برسمه.

يود التحالف الوطني للأمراض العقلية أن يقدم الشكر والعرفان للتحالف الوطني للأمراض العقلية واشنطن على مشاركة كتاب الأنشطة هذا وإتاحته للعائلات، والمنظمات، والمعلمين، والشباب في جميع أنحاء البلاد.

رؤيتنا:
يتصور التحالف الوطني للأمراض العقلية عالمًا يعيش فيه جميع الأشخاص المصابين بمرض عقلي حياة صحية ومُرضية يدعمها مجتمع مهتم.

رسالتنا:
تتمثل مهمة التحالف الوطني للأمراض العقلية في تحسين جودة الحياة لجميع المتأثرين بأي نوع من حالات الصحة العقلية.

قيمنا:
- **الأمل:** نؤمن بإمكانية الشفاء، والعافية، وإمكاناتنا جميعًا.
- **الشمولية:** نضم خلفيات وثقافات ووجهات نظر متنوعة.
- **التمكين:** نعزز الثقة، والكفاءة الذاتية، والخدمة لرسالتنا.
- **التعاطف:** نمارس الاحترام، واللطف، والعطف.
- **الإنصاف:** نكافح من أجل الإنصاف والعدالة.

كيف تستخدم هذا المصدر:
لون داخل الخطوط وخارجها، جرب تركيبات ألوان جديدة، وجرب ألعاب التفكير! يعد كتاب الأنشطة هذا رائعًا لنشاط التلوين الفردي، ولكنه أكثر متعة في المجموعات. اضطلع بكل الأنشطة أو اطبع صفحاتك المفضلة. تحدث عن إجاباتك وكيفية ارتباطك بالوحش الصغير. كن صريحًا بشأن مشاعرك (والبالغين! ذلك الأمر لكم أيضًا!) واجعل الحديث عن مشاعرك أمرًا روتينيًا في منزلك، وتدرب على طلب المساعدة والمشورة، تمامًا مثل الوحش الصغير!

تهدف صفحات غلاف كتاب الأنشطة هذا إلى طباعتها والاحتفاظ بها كمصدر. ضع خطة لمشاعرك مع الوحش الصغير واحتفظ بقائمة مصادر المجتمع المفيدة! استمتع!

رسمت أونور هيندل المشروع!
إن أونور هيندل هي أخصائية اجتماعية سريرية تعيش في ألباكركي، نيو مكسيكو، وتعمل حاليًا في قسم الطوارئ لمساعدة الأشخاص للوصول إلى الخدمات التي يحتاجونها وتعمل في مدرسة تدعم النمو الاجتماعي/ العاطفي للطلاب. وبدأت أونور الرسم منذ بضع سنوات كطريقة للمعالجة والشفاء والتمسك بالأمل عند الشعور بالوحدة أو الخوف في العالم. وتأمل أونور أنه أينما كنت وكيفما كنت، يمكنك أن تجد شيئًا مميزًا يطور منك ويريحك بالطريقة نفسها التي يفعلها الرسم العبثي لها. وفي أوقات فراغها، تستمتع أونور بالأكل والشرب في طريقها لمدن جديدة، والتواصل البصري مع الحيوانات، والعفوية الخاضعة للسيطرة، والكلمات المنطوقة، وركوب الدراجات في العواصف الممطرة.

تابع أونور على الإنستجرام @AGIRLNAMEDHONOR

كن لطيفًا مع عقلك

يعتبر هذا العمل والرسوم التوضيحية الموجودة فيه ملكًا للتحالف الوطني للأمراض العقلية وموردًا تعليميًا مجانيًا للعائلات، والمنظمات، والمعلمين، والشباب. ولا يتوفر أي جزء من هذا العمل للبيع، ولا يجوز إتاحة أي جزء منه للمستخدم مقابل رسوم. فإن هذا العمل مجاني الاستخدام وإعادة الإنتاج مع إعطاء حقوق الملكية للتحالف الوطني للأمراض العقلية واشنطن. وتم إنشاء الألغاز المضمنة في هذا المصدر بإذن من ذا تيتشرز كورنر (TheTeacher'sCorner).

قابل الوحش الصغير!

إن الوحش الصغير ودود للغاية!
يحب الوحش الصغير أقواس قزح، وشاحنات الوحش، ورقص الباليه!

يريد الوحش الصغير مشاركة لعبته معك! هل ترغب في أن تكون صديقًا للوحش الصغير؟

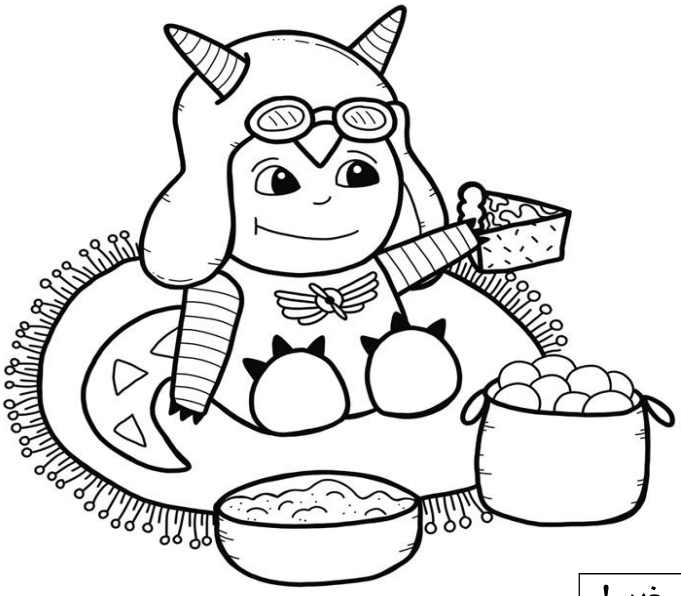
ارسم نفسك وأنت تلعب مع الوحش الصغير!

يحب الوحش الصغير الأكل! فطعامه المفضل هو جولاش العنكبوت مع سلايم مستنقع ومايونيز إضافي (فالوحش الصغير لا يزال وحشًا على أي حال!)

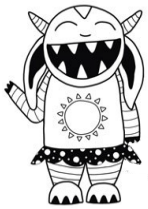
ما هو طعامك المفضل؟

ارسم طعامك المفضل!

لا يهم إذا كنت لا تحب جولاش العنكبوت مع سلايم مستنقع ومايونيز إضافي. أحيانًا ما يحب الأصدقاء أشياء مختلفة عن بعضهم البعض، ولا بأس بذلك!



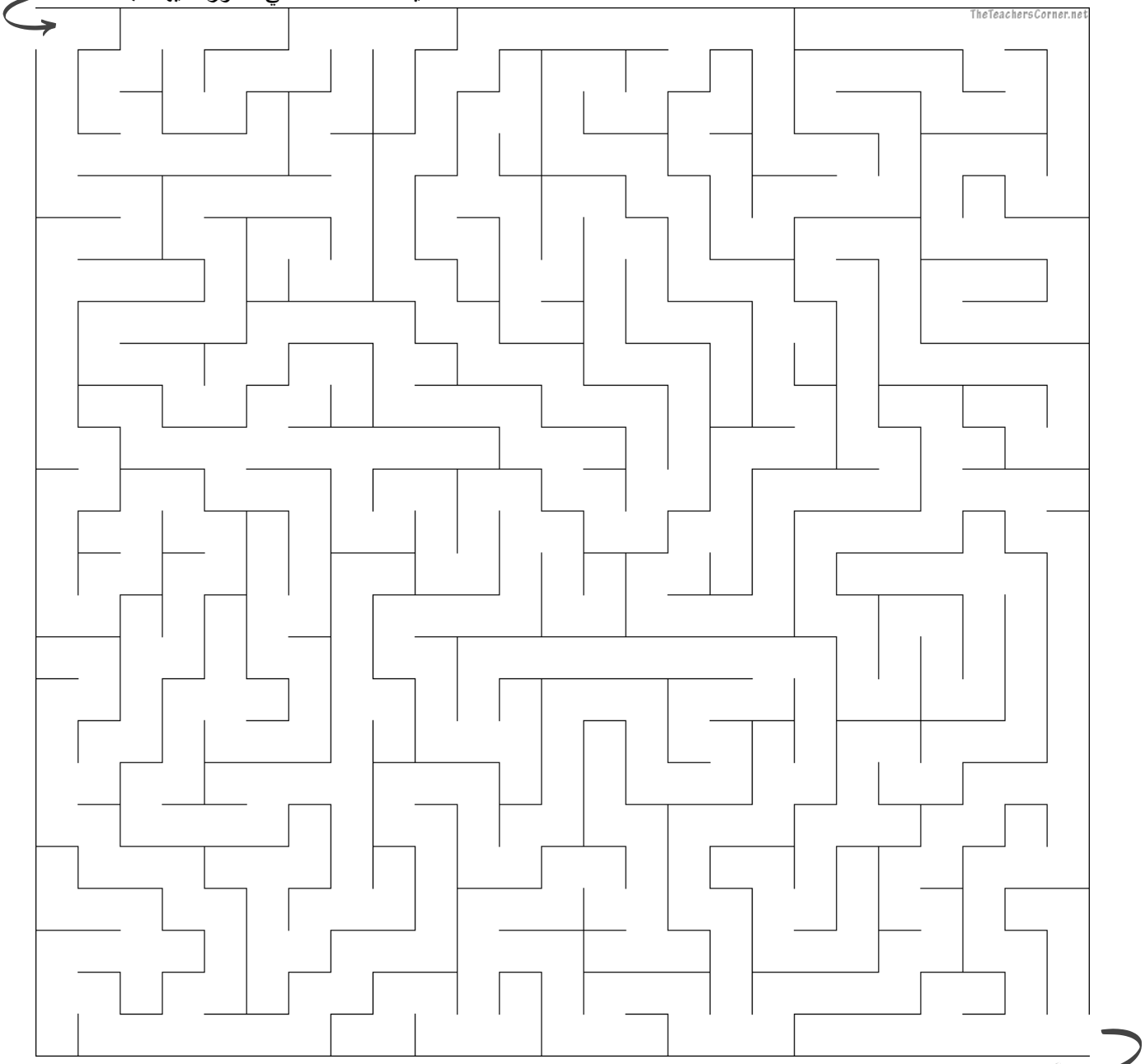
ارسم نفسك في نزهة مع الوحش الصغير!

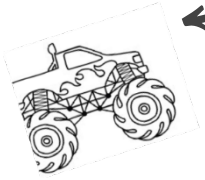


يا إلهي!

لا يستطيع الوحش الصغير أن يجد شاحنة الوحش!

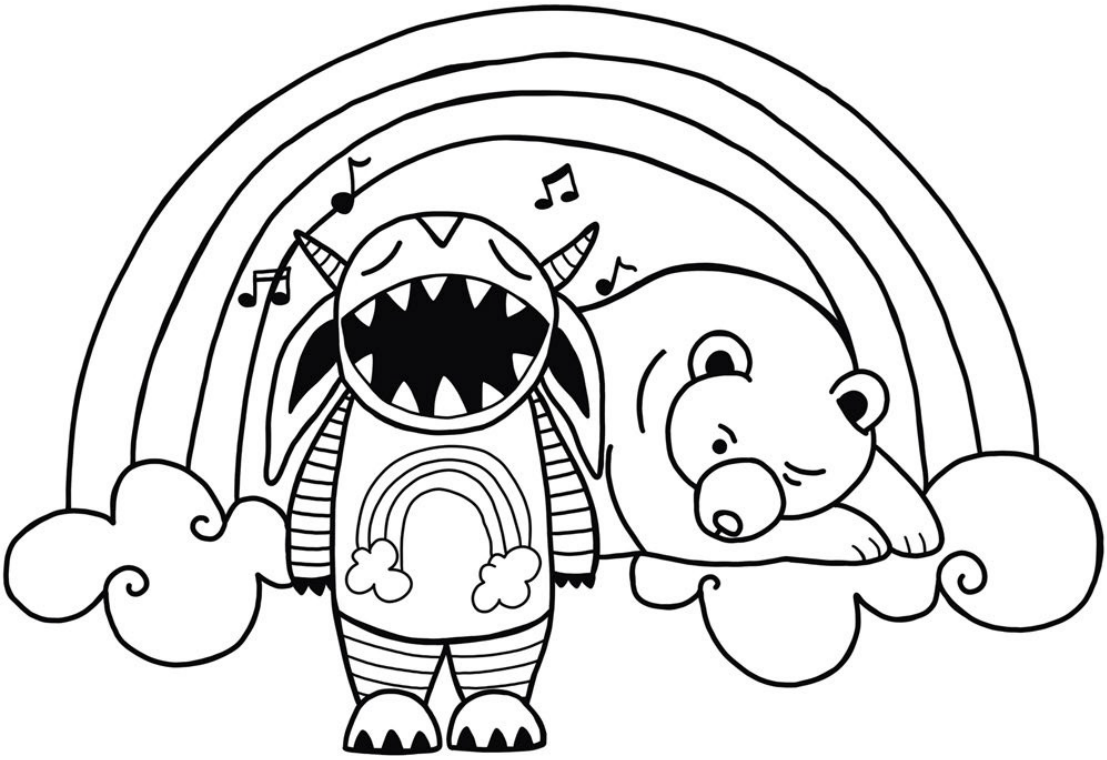
هل يمكنك مساعدته في العثور عليها؟ ابدأ هنا!





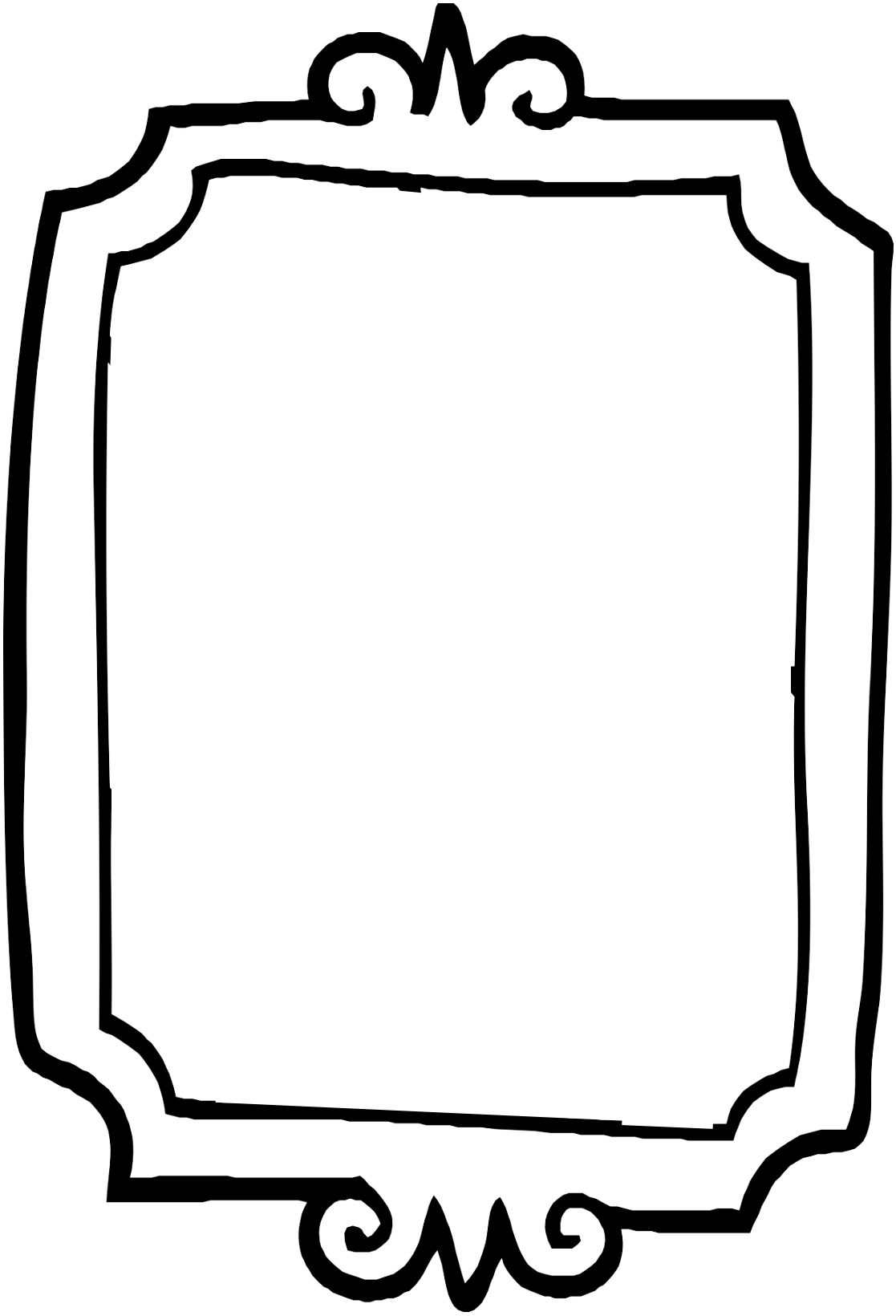
لقد وجدتها! أحسنت!

يحب الوحش الصغير أقواس قزح وموسيقى الجاز.
فأقواس قزح وموسيقى الجاز تجعلان الوحش الصغير يشعر **بالسعادة!**



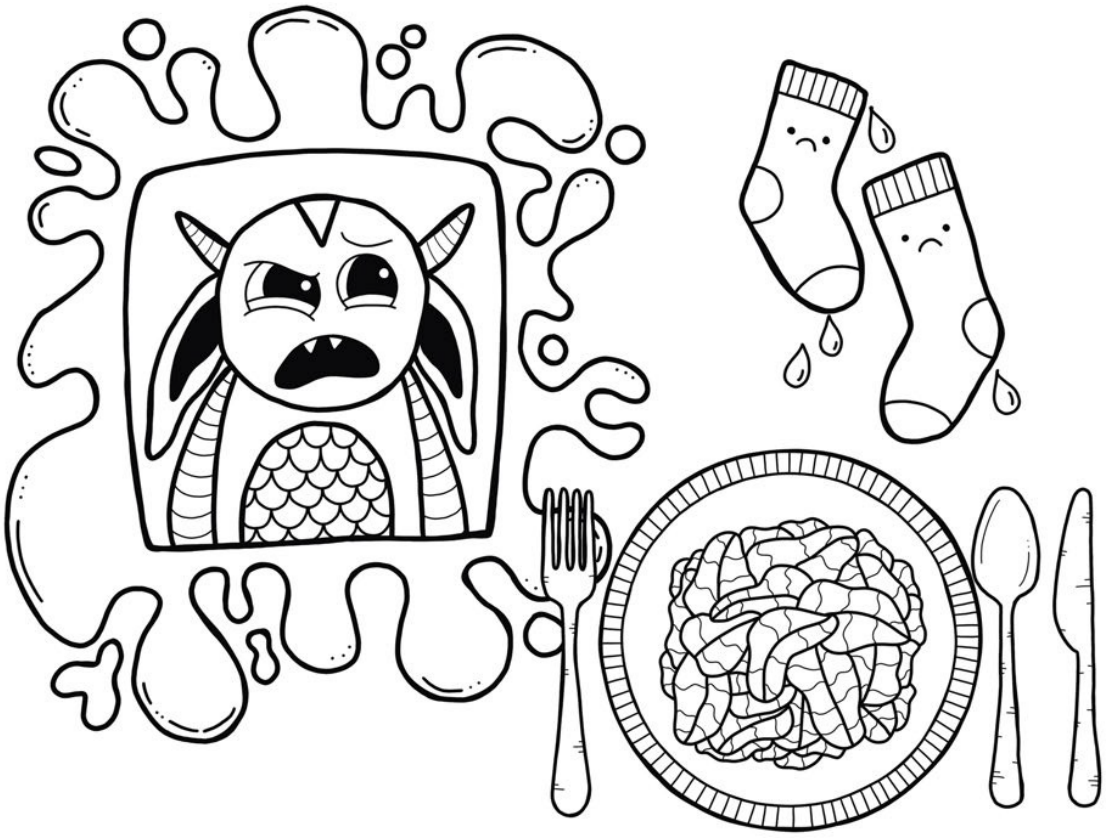
ما الذي يجعلك تشعر بالسعادة؟

ارسم ثلاثة أشياء تجعلك سعيدًا!



تظهر لنا هذه المرآة أمور متعلقة بأنفسنا تجعلنا متميزين ورائعين!
هل يمكنك رسم انعكاسك في المرآة؟

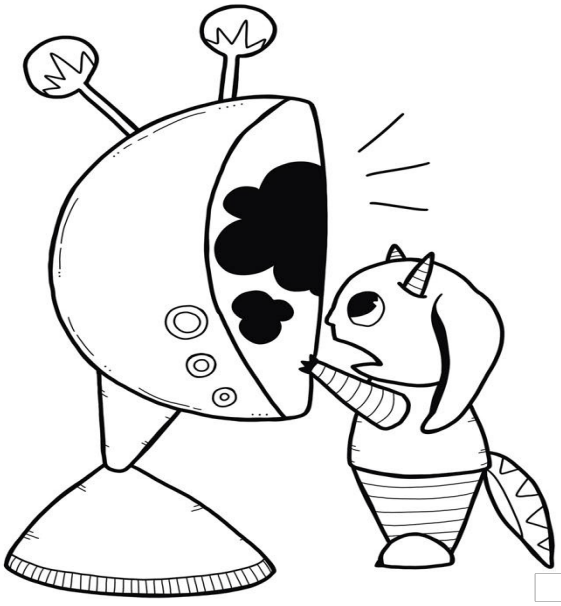
الجوارب المبللة والسبانخ الرطبة تجعل الوحش الصغير يشعر **بالاشمئزاز!**



ما الذي يجعلك تشعر بالاشمئزاز؟

ارسم شيئًا يجعلك تشعر بالاشمئزاز!

رأى الوحش الصغير شيئًا جعله يشعر **بالحزن والخوف.**
ما الذي رأيته وجعلك حزينًا وخائفًا؟



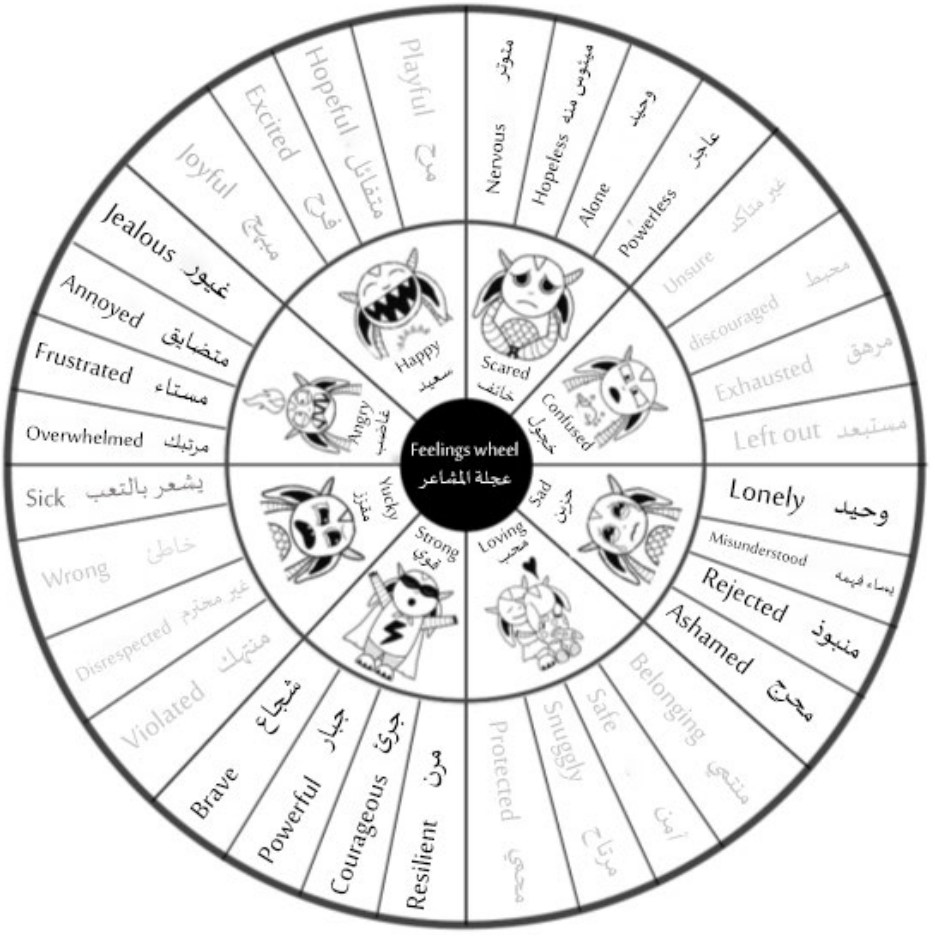
ارسم شيئًا جعلك تشعر بالحزن والخوف

ما الذي يمكن أن يفعله الوحش الصغير عندما يشعر بالحزن أو الخوف؟

ارسم شيئًا يجعل الوحش الصغير يشعر بتحسن!

عجلة المشاعر

تعد عجلة المشاعر أداة يمكن أن تساعدك في التحدث عن مشاعرك. فتوجد العديد من المشاعر التي تترافق. ويمكن أن تساعدك عجلة المشاعر في شرح مشاعرك لنفسك وللآخرين.

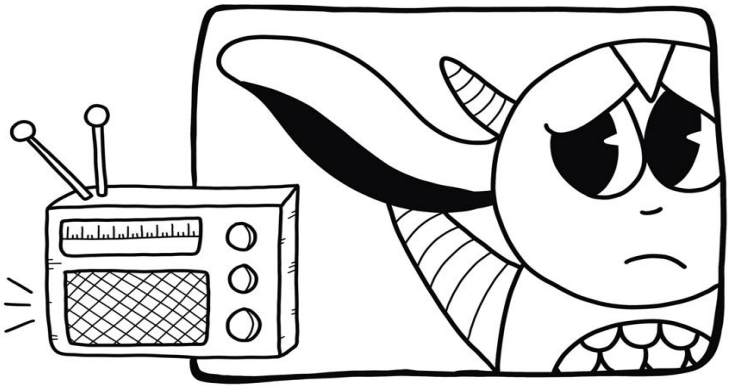


للوحش الصغير العديد من المشاعر! على الرغم من أن بعض المشاعر لا تبدو جيدة، فإن كافة المشاعر **صحية** و**مهمة**.

في بعض الأحيان، يستخدم الوحش الصغير عجلة المشاعر للمساعدة في التحدث عن مشاعره. ويعد ذلك مفيدًا للغاية عندما يشعر الوحش الصغير بعدة مشاعر في وقت واحد. فتساعد عجلة المشاعر الوحش الصغير في التفكير في أنماط مشاعره.

كم عدد المشاعر الموجودة على عجلة المشاعر التي شعرت بها من قبل؟ لونها!

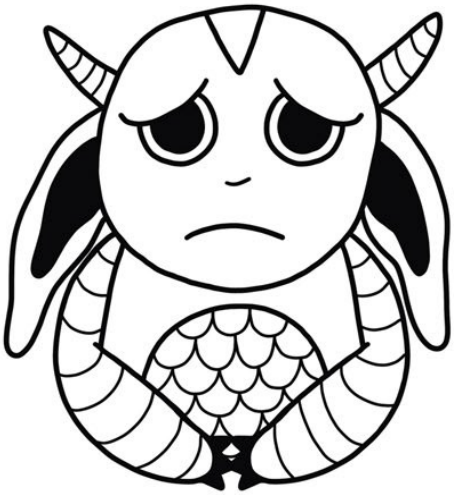
سمع الوحش الصغير شيئًا
جعله يشعر **بالتوتر**
والقلق.



هل شعرت في وقت ما بالتوتر والقلق؟

أخبر الوحش الصغير عنها

ما الذي يمكن أن يفعله الوحش الصغير عندما يشعر بالتوتر والقلق؟



ارسم شيئًا يجعل الوحش الصغير يشعر بتحسن!

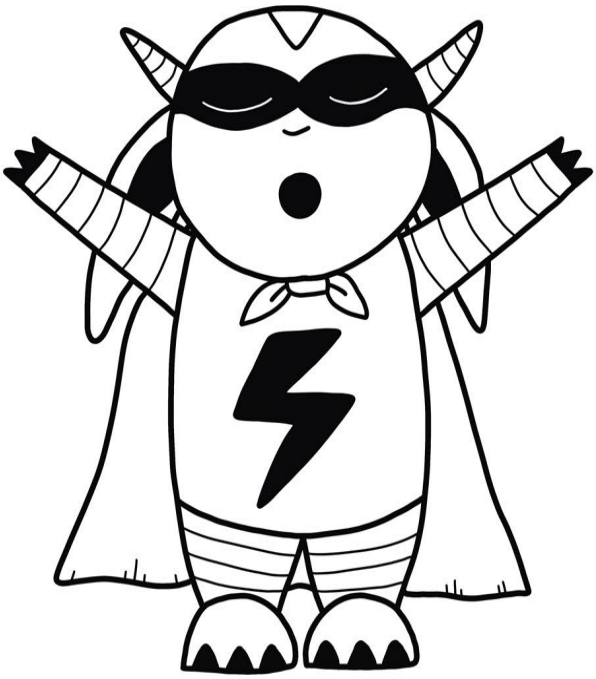
يعلم الوحش الصغير أنه

شجاع وقوي!

هل يمكنك الكتابة عن وقت ما كنت فيه

شجاع وقوي؟

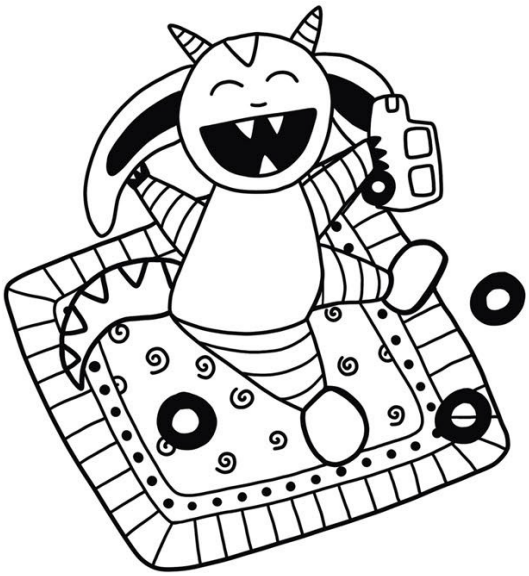
أنت شجاع وقوي للغاية!



ارسم نفسك في صورة بطل خارق!

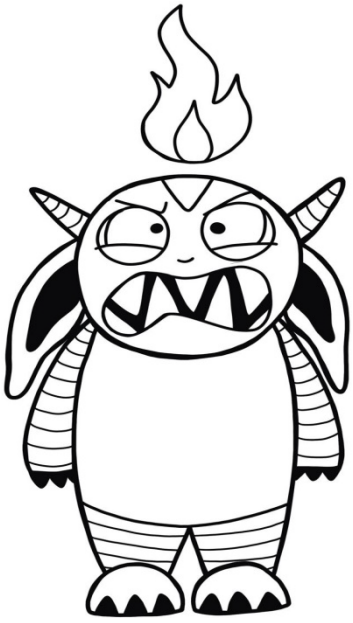
يا إلـهي!

حطم الوحش الطفل **أكثر ما يُفضَل** الوحش الصغير!



إن الوحش الصغير **غاضب جدًا جدًا جدًا!!!**

ما الذي يجعلك غاضبًا جدًا جدًا جدًا؟



ارسم شيئًا يجعلك غاضبًا جدًا جدًا جدًا!

لا يزال الوحش الصغير غاضبًا من الوحش الطفل لكسر الشيء المفضل له!

ما هي الثلاث طرق التي يمكن للوحش الصغير أن يهدأ من خلالها؟

1- ----------

2- ----------

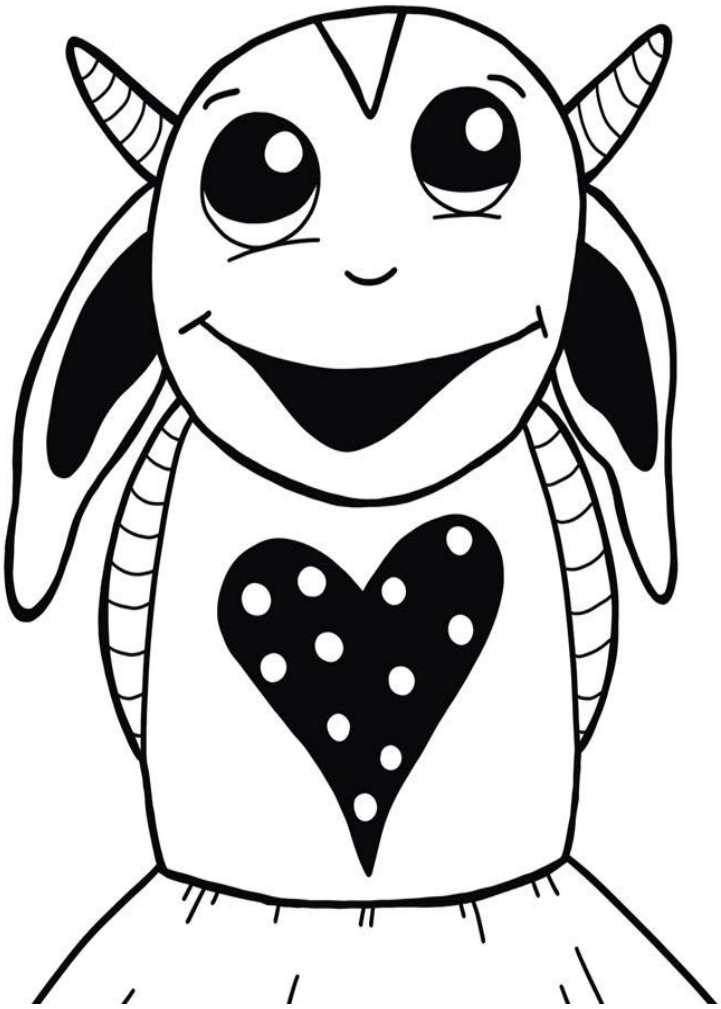
3- ----------

لقد نجحت

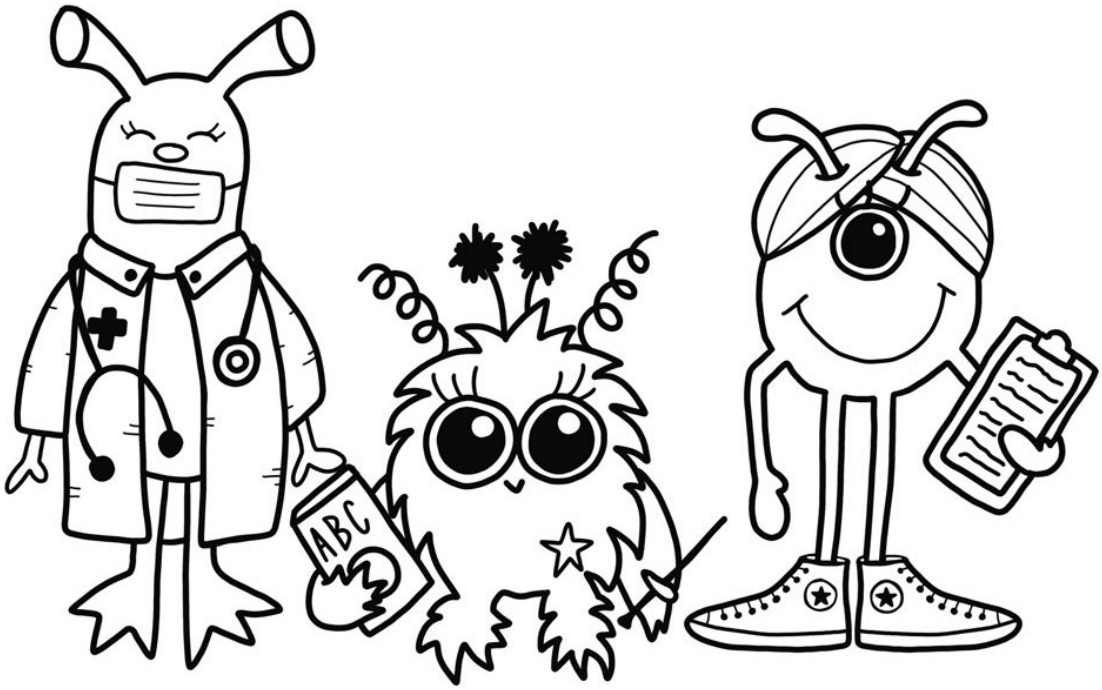
نصيحتك!

أصبح الوحش الصغير والوحش
الطفل صديقين سعيدين مرة أخرى!

أنت بارع في إعطاء النصائح! من هم بعض الأصدقاء الذين تذهب إليهم للحصول على النصيحة؟ ارسمهم هنا مع الوحش الصغير!



أحيانًا ما يواجه الوحش الصغير مشكلات مربكة أو معقدة أو خاصة. وعندما يعاني الوحش الصغير من هذه الأنواع من المشكلات، يتحدث الوحش الصغير إلى شخص بالغ مفيد!



يتحدث الوحش الصغير إلى الوحش المعلم والوحش الطبيب والوحش قائد المجتمع عند الحاجة إلى نصيحة إضافية. ويحب الوحش الصغير التحدث إليهم لأنهم مستمعون جيدون ويجعلونه يشعر بالأمان والقوة!

من هم **الثلاثة أشخاص** البالغين الذين يجعلونك تشعر **بالأمان والقوة؟**

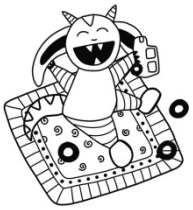
ارسم البالغين الذين يجعلونك تشعر بالأمان والقوة!

خطة مشاعري

إن الشعور بالغضب أمر عادي! ولكن ليس من المقبول أن تكون لئيمًا للناس عند الشعور بالغضب. ما هي الأشياء الثلاثة التي يمكنك الاضطلاع بها في المرة القادمة التي تشعر فيها بأنك غاضب جدًا جدًا جدًا؟

1- ----------
2- ----------
3- ----------

في بعض الأحيان، يؤذي الناس مشاعرنا أو يجعلوننا غاضبين، حتى لو لم يكن عن قصد. ما هي الطرق الثلاث الهادئة التي يمكنك أن تدع أي شخص يعرف أنه يؤذي مشاعرك؟



1- ----------
2- ----------
3- ----------

أن تكون صديقًا جيدًا يعني أن تكون مستمعًا جيدًا! ما هي الطرق الثلاث التي يمكنك من خلالها الاستماع جيدًا لأصدقائك وعائلتك؟

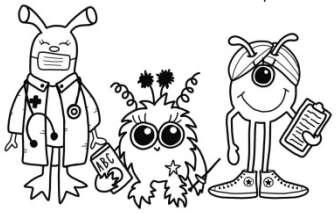
1- ----------
2- ----------
3- ----------

إن الشعور بالحزن والخوف أمر عادي! ما هي الأشياء الثلاثة التي يمكنك فعلها عندما تشعر بالحزن والخوف؟

1- ----------
2- ----------
3- ----------

إن مجتمعك مليء بالبالغين من المستمعين الجيدين الذين يمكنك التحدث معهم عن مشاعرك!

من هم الثلاثة البالغون الذين يجعلونك تشعر بالأمان والقوة؟



1- ----------
2- ----------
3- ----------