

# الفن بقلب

## كتاب الأنشطة





# أعزائي الفنانون،

اسمي صفية، وقد صممتُ هذا الكتاب لكم! لطالما أحببتُ الفن، ليس فقط لأنه ممتع، بل لأن من خلاله يُمكنني مُشاركة أفكارِي وخواطري ومشاعري.

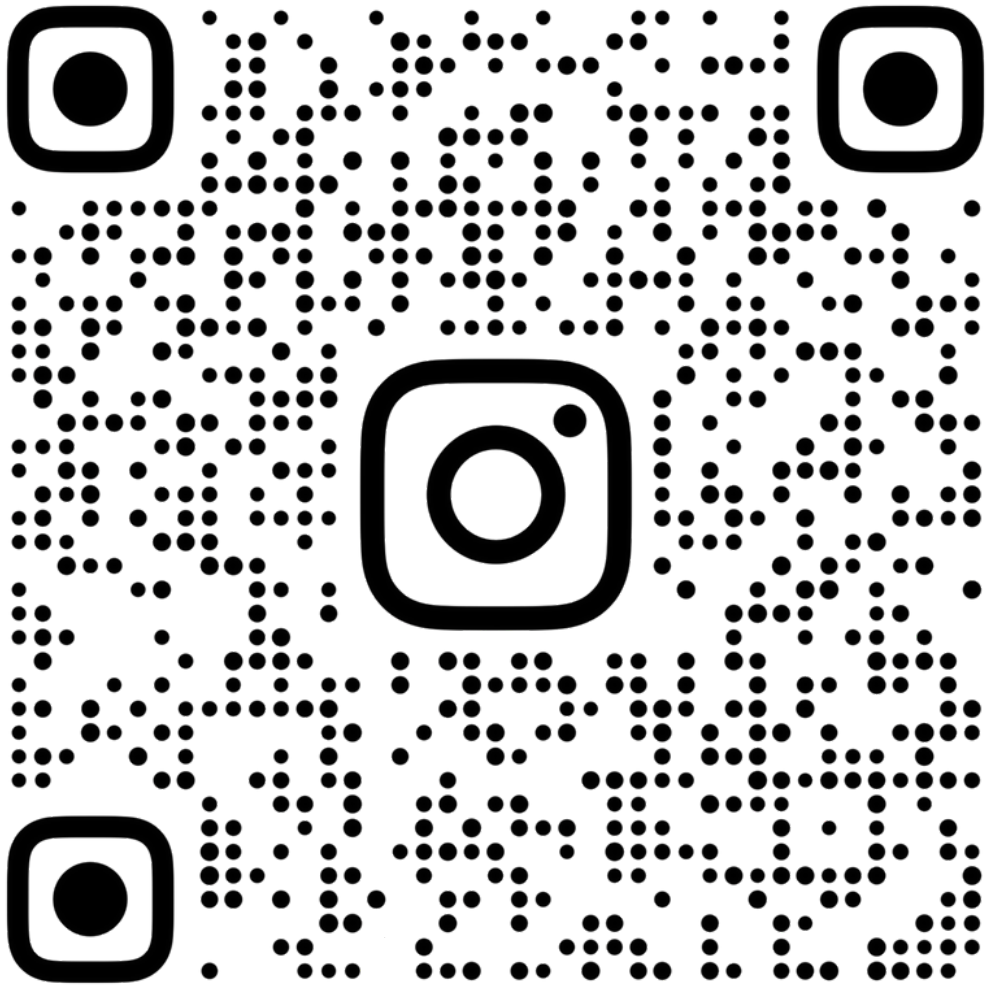
الفن مهمٌ للكثيرين لهذا السبب تحديدًا. فهُم مشاعرنا يُساعدنا على حل المشاكل والتعبير عن مشاعرنا براحة أكبر.

كتاب أنشطة "الفن بقلب" مُصمّم لمساعدتك على الانفتاح على ذاتك بطريقة ممتعة وهادفة. كما يُظهر لك أن أي شخص قادر على الإبداع الفني. لست بحاجة إلى أدوات أو مهارات باهظة. الفن للجميع، بمن فيهم أنتم!

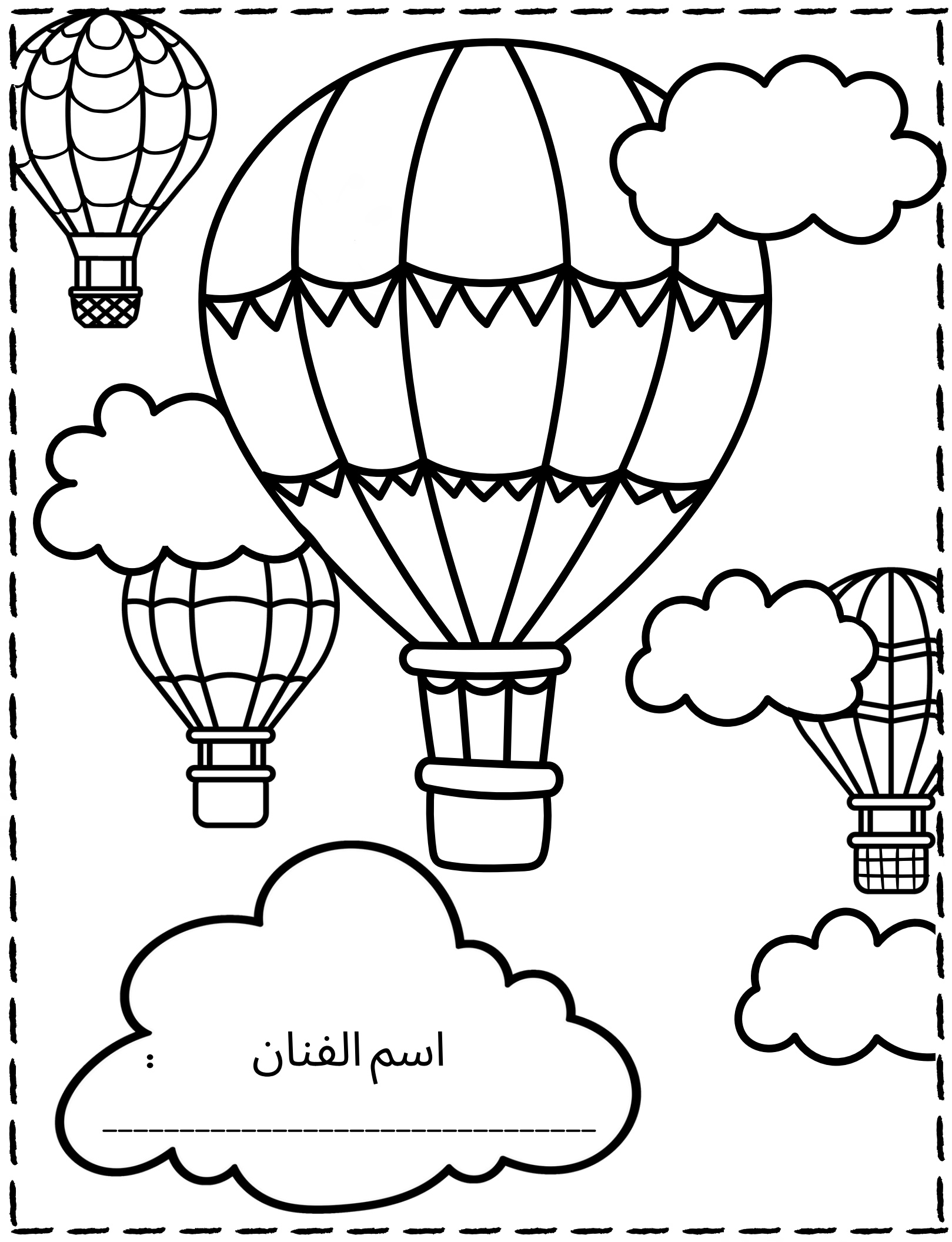
لمعرفة المزيد عن "الفن بقلب"، انتقل إلى الصفحة الأخيرة!

# شارك فنك

هل ترغب بمشاركة أعمالك الفنية في هذا الكتاب؟  
امسح رمز الاستجابة السريعة هذا وانضم إلى حساب  
"فن بقلب" على إنستغرام. أرسل لي صورة لفنك  
وسأشاركها مع الآخرين للاستمتاع بها



ART\_WITH\_HEART\_PROJECT

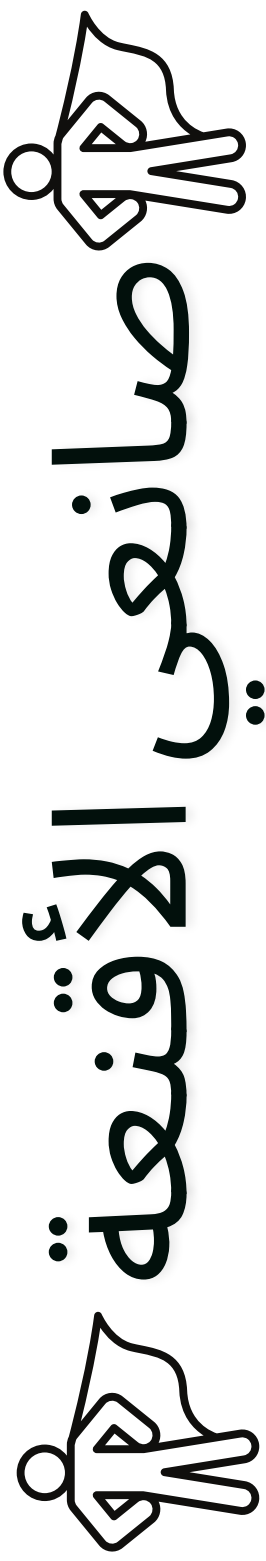


اسم الفنان

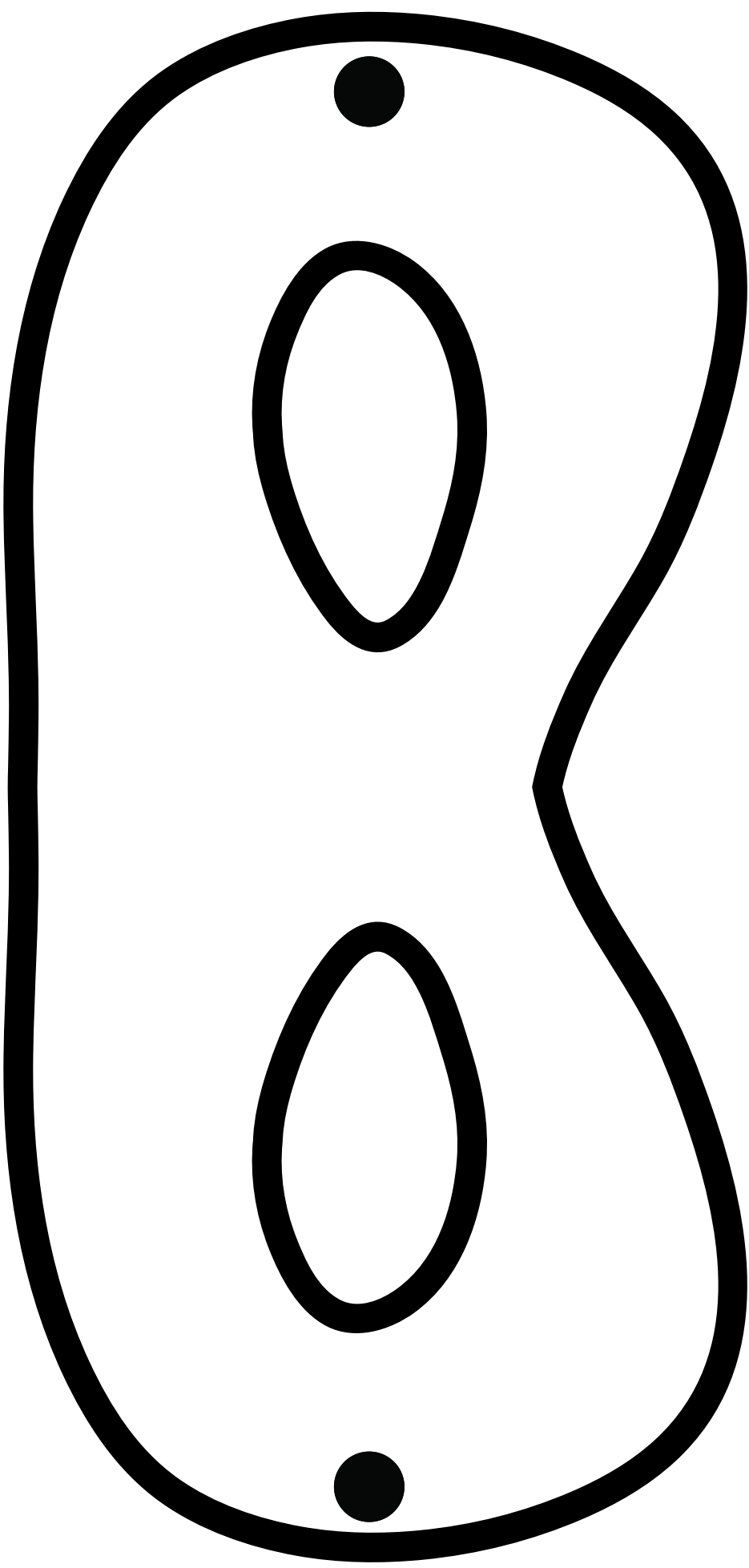
:

\_\_\_\_\_



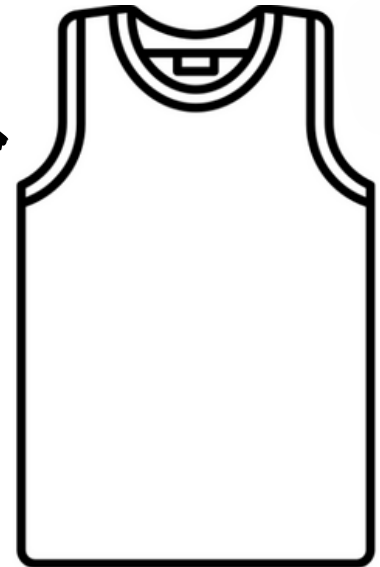
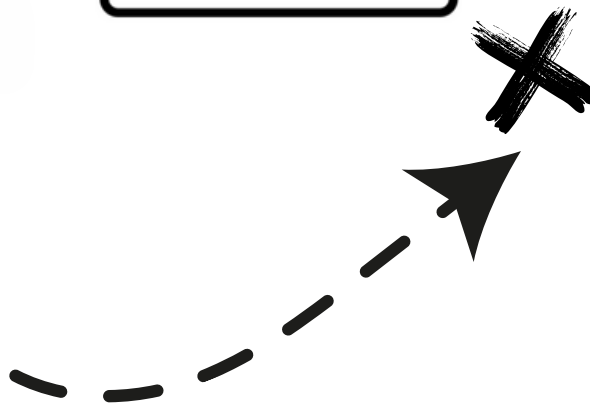
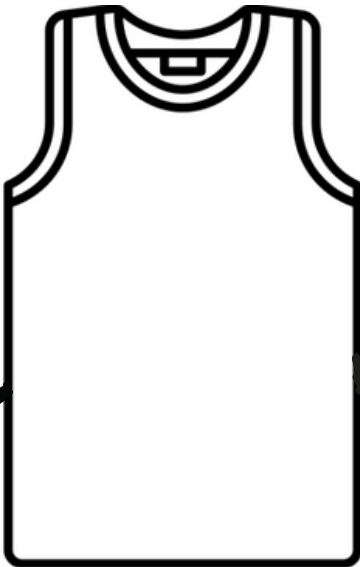
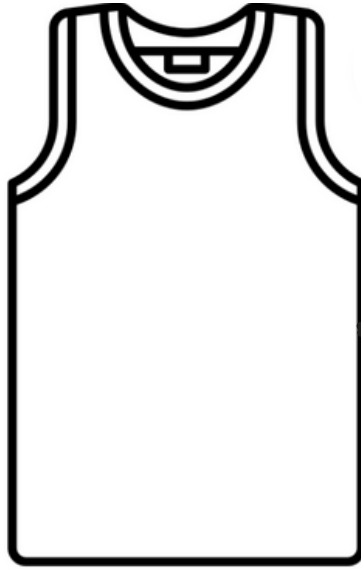
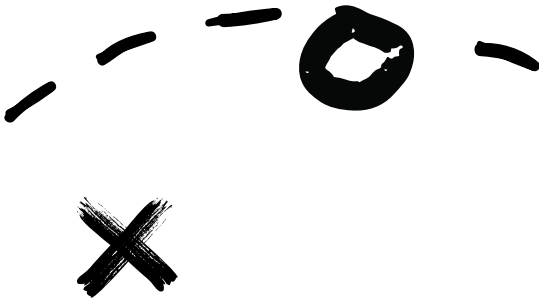
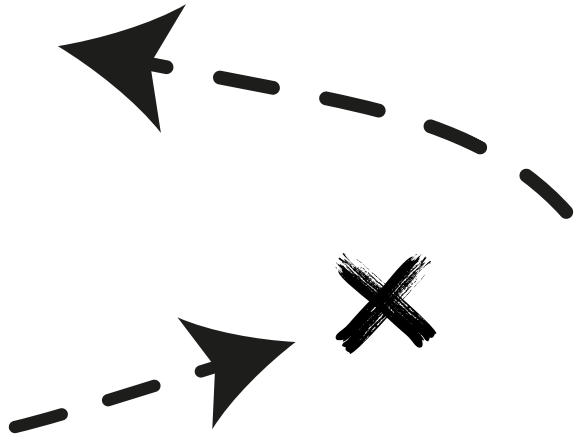
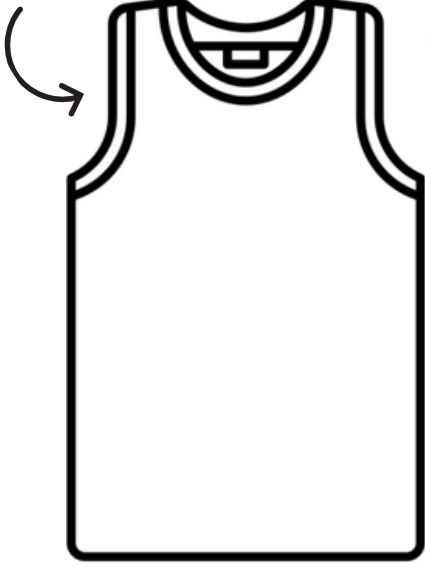


اصنع فناعاً لبطل خارق مستوحى من شخصيتك! ما الألوان  
والأشكال والتصاميم التي تظهر قوتك؟ بعد الانتهاء، قص  
فناعك لترتديه.



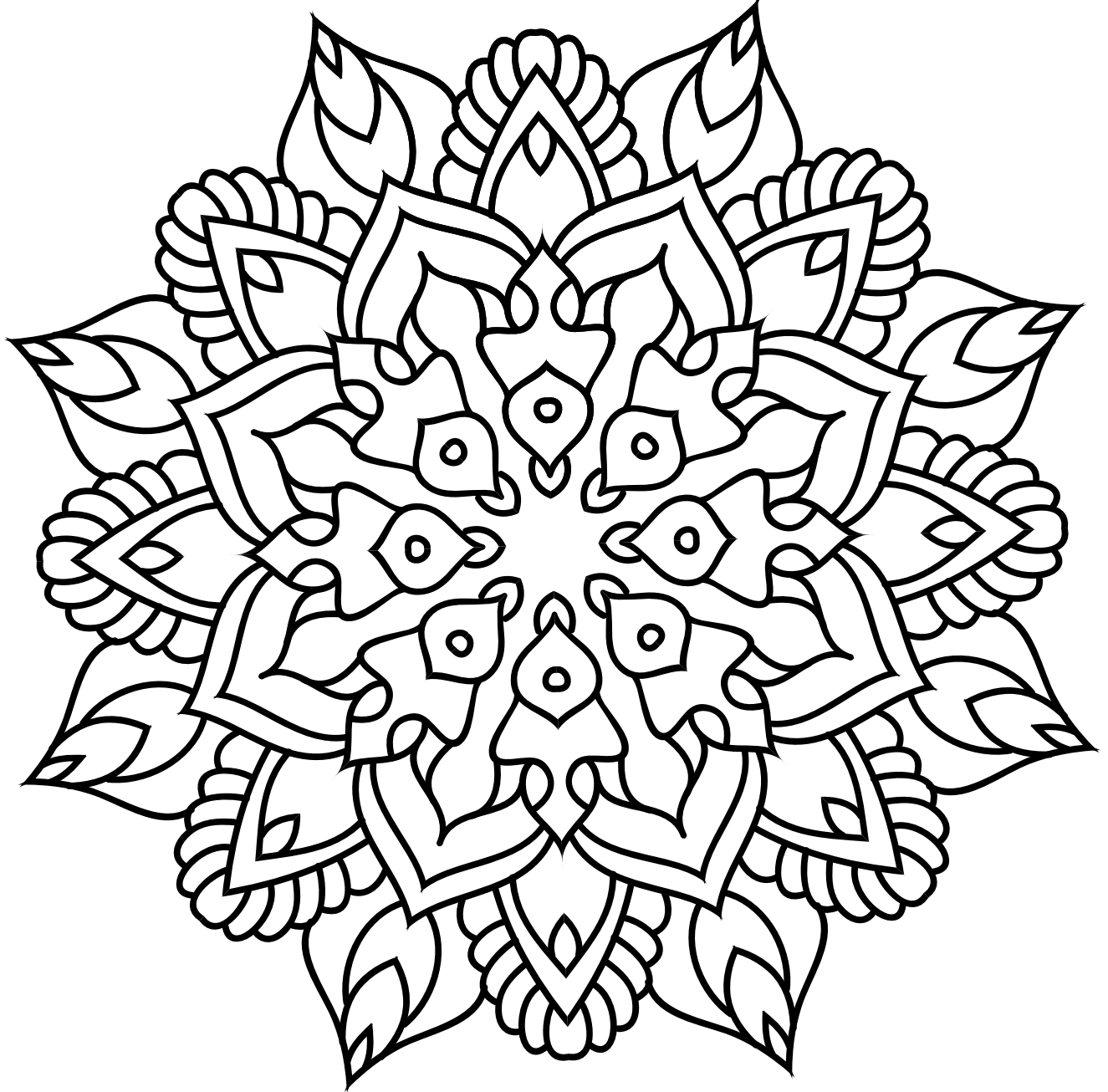
# صمم قميص رياضي لكل شخص في حياتك يدعمك.

اسم  
الشخص



# وردة العواطف

لوّن مربعًا واكتب العاطفة التي يُمثلها أدناه. لوّن جزءًا من الزهرة يوميًا باللون الذي يُمثل شعورك.



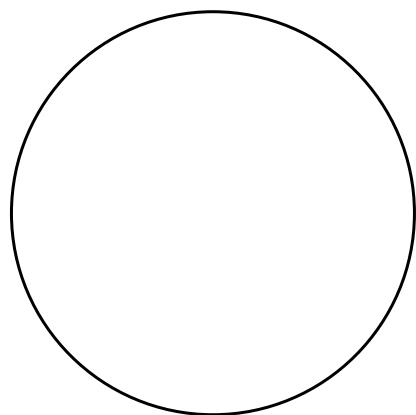
اللون

العاطفة

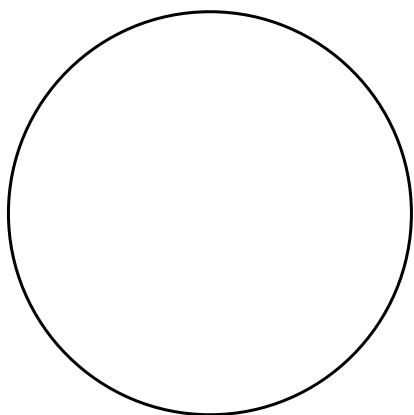


# 🕶 وجوه الشعور 🕶

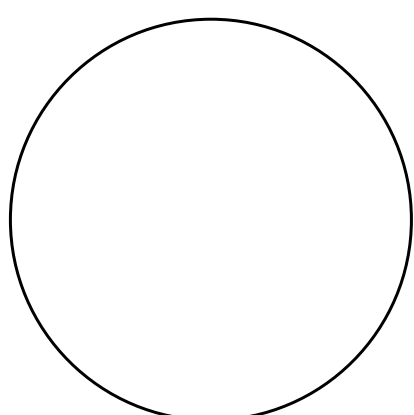
داخل كل دائرة، ارسم وجهًا يُظهر المشاعر الموجودة أسفله.



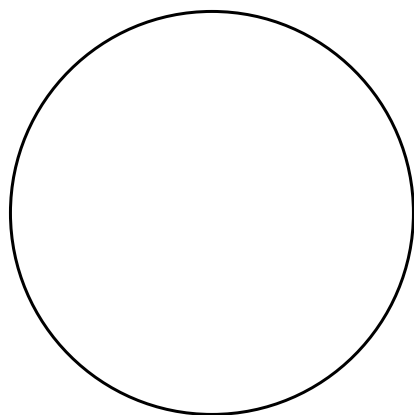
متحمس



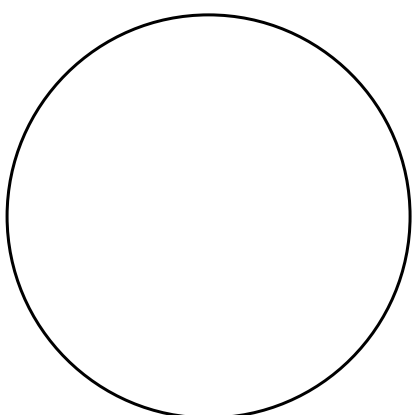
متوتر



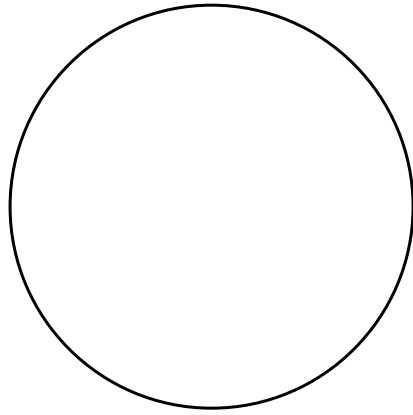
محبوب



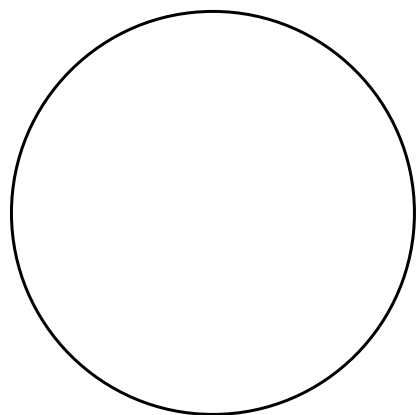
خائف



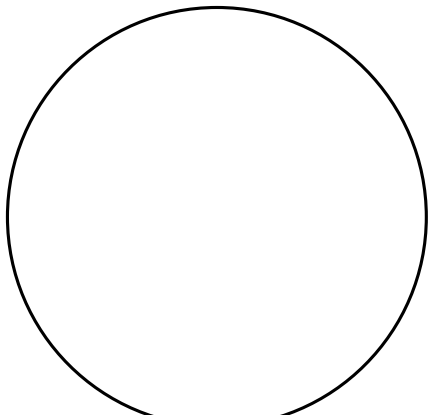
مُحَرَج



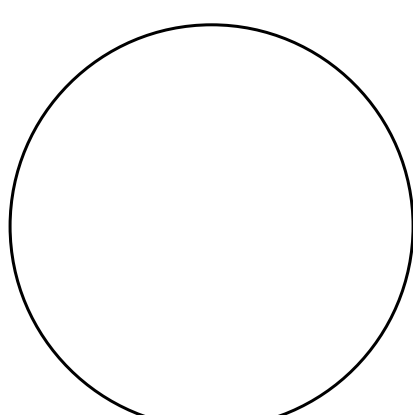
حزين



مرهق

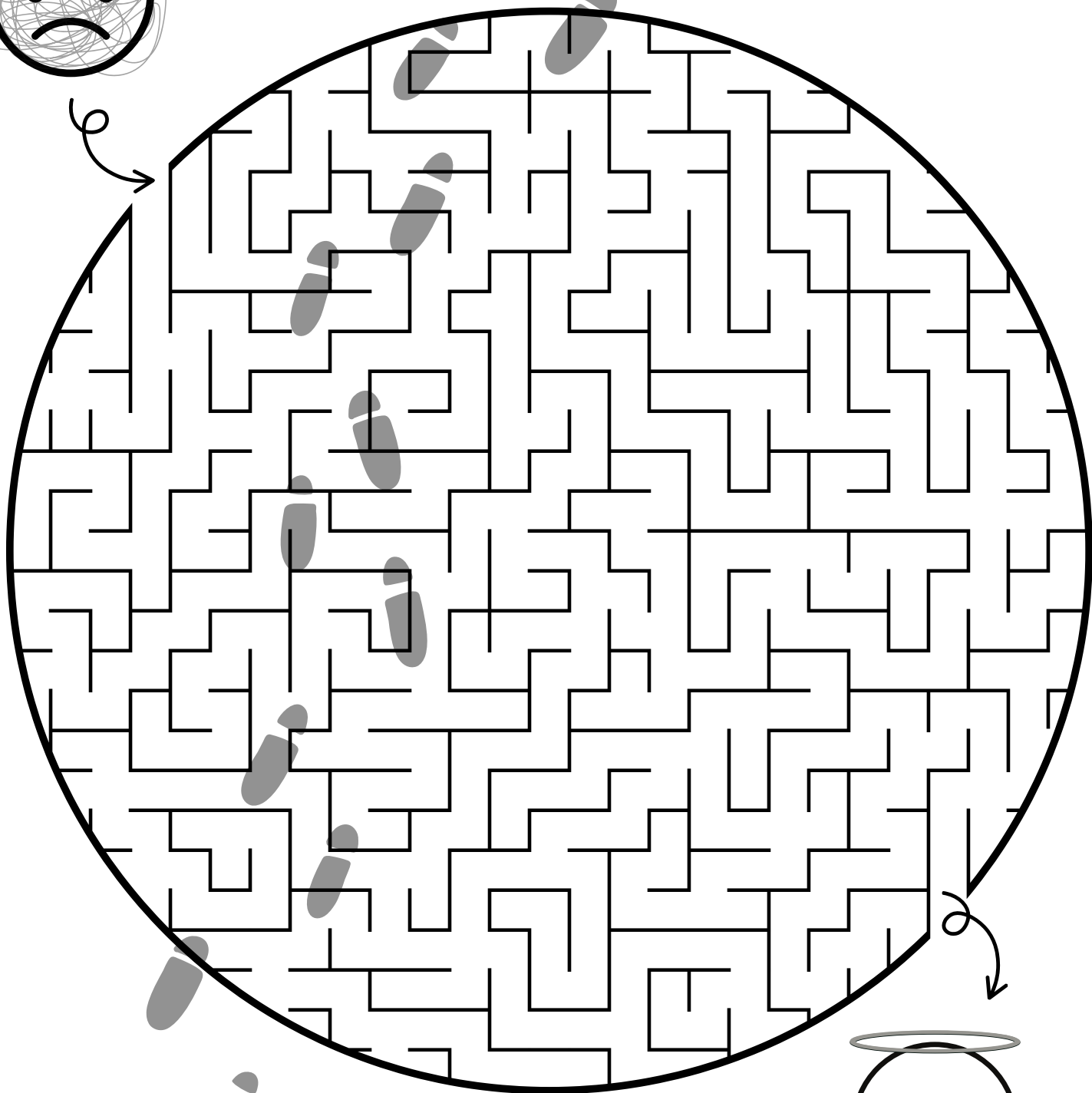
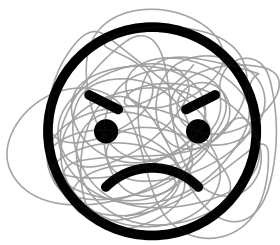


غاضب



سخيف

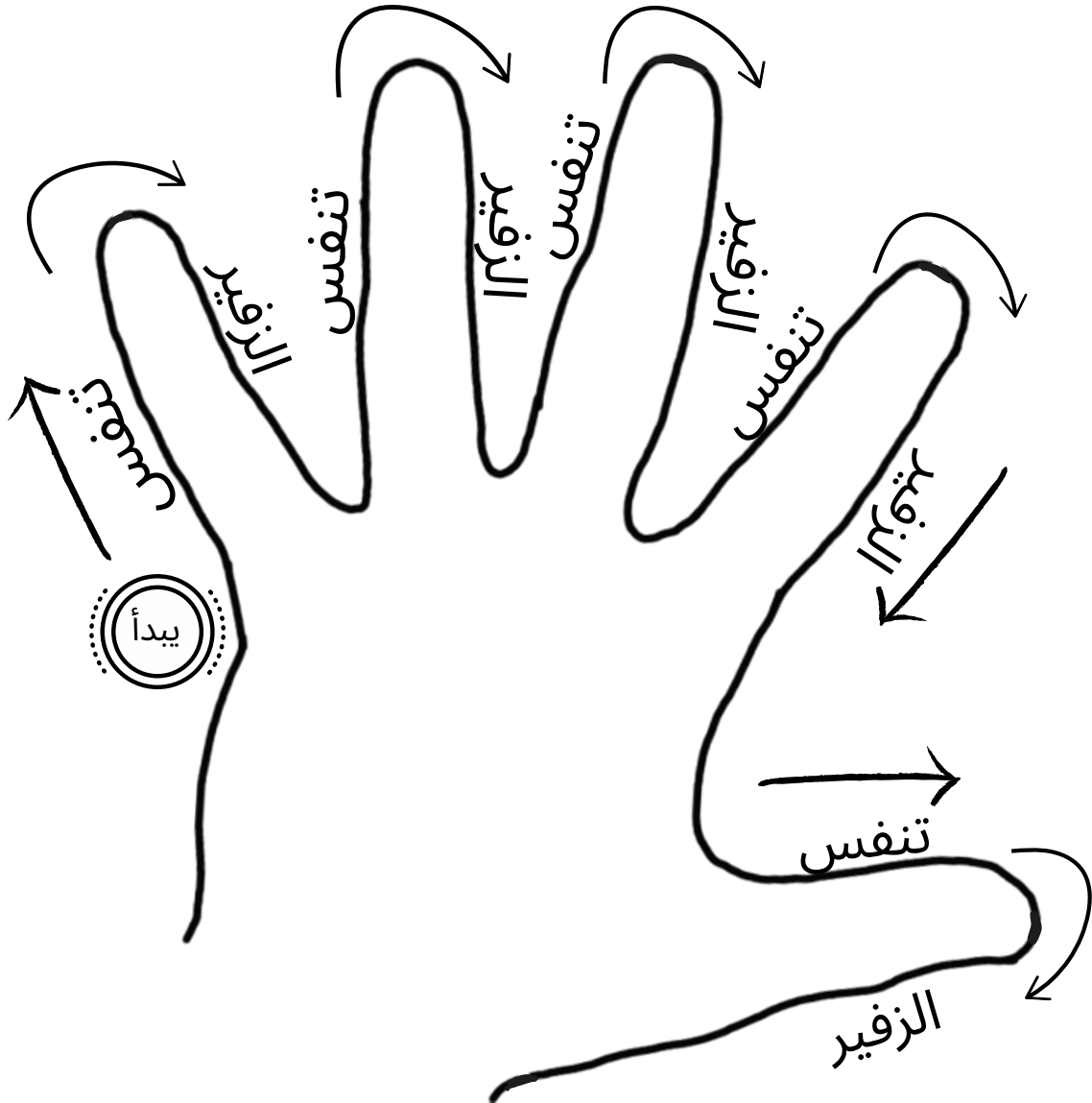
# اركض في المتاهة



# خذ خمسة

قم بتتبع يدك على الصفحة التالية لإنشاء أداة مهدئة! على الجانب الأيسر من كل إصبع، اكتب "تنفس"، وعلى الجانب الأيمن، اكتب "الزفير". عندما تشعر بالقلق أو الانزعاج، تتبع يدك ببطء - تنفس أثناء صعود كل إصبع وازفر أثناء نزولك.

## مثال



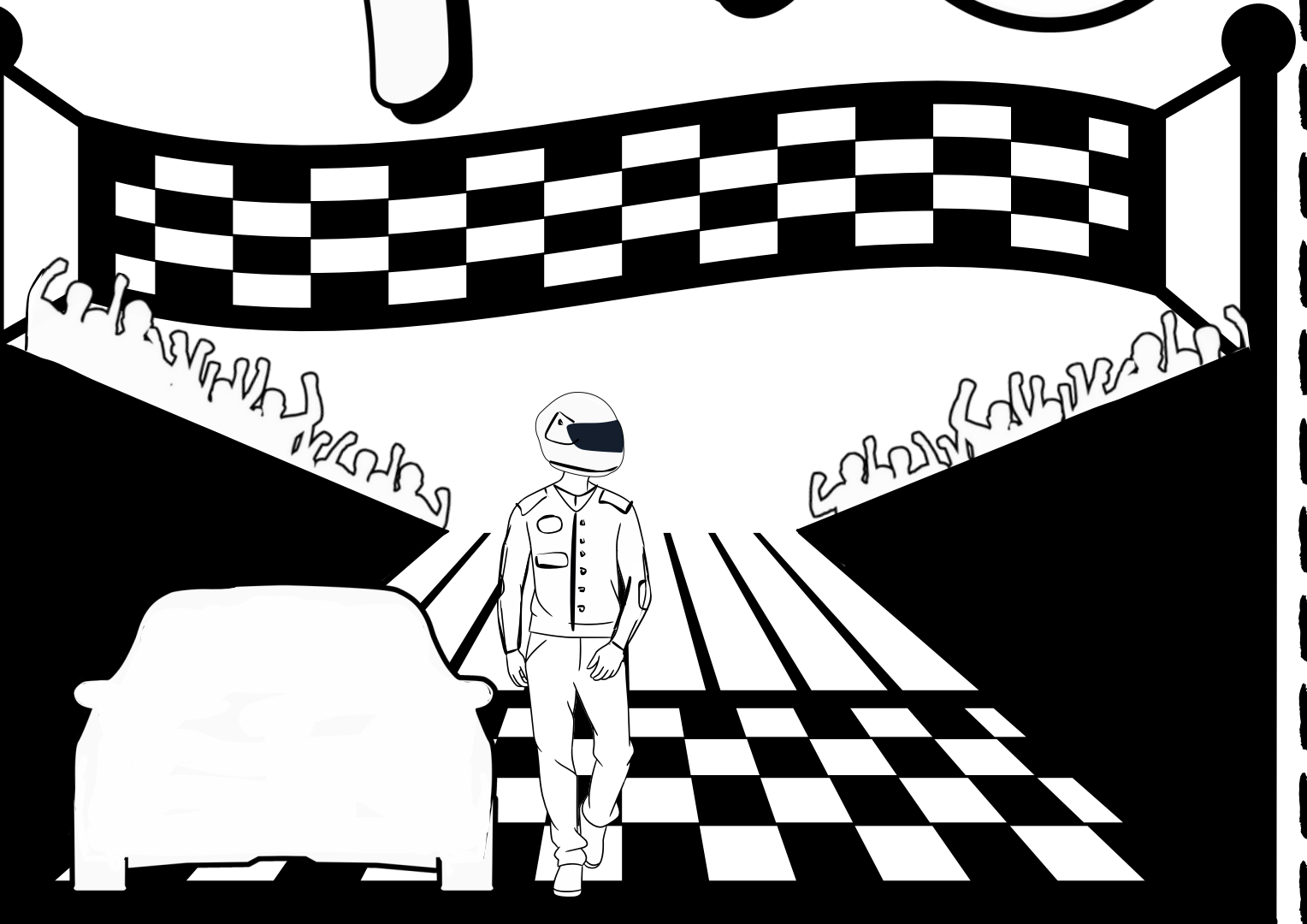


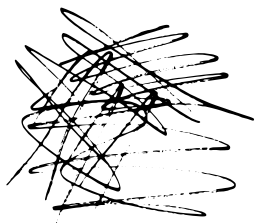
# خذ خمسة!

دورك! ارسم يدك وصممها. تأكد من إضافة أسهم التنفس.

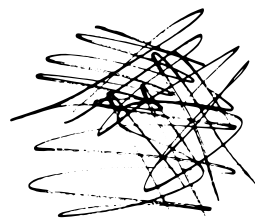
# ادعم الفائز

لوّن المشهد وأضف أي شيء قد يحتاجه السائق للفوز  
بالسباق. ربما تشجيع المشجعين، أو زيادة السرعة، أو حتى  
تميمة حظ. ما الذي يعزز ثقتهم بأنفسهم؟

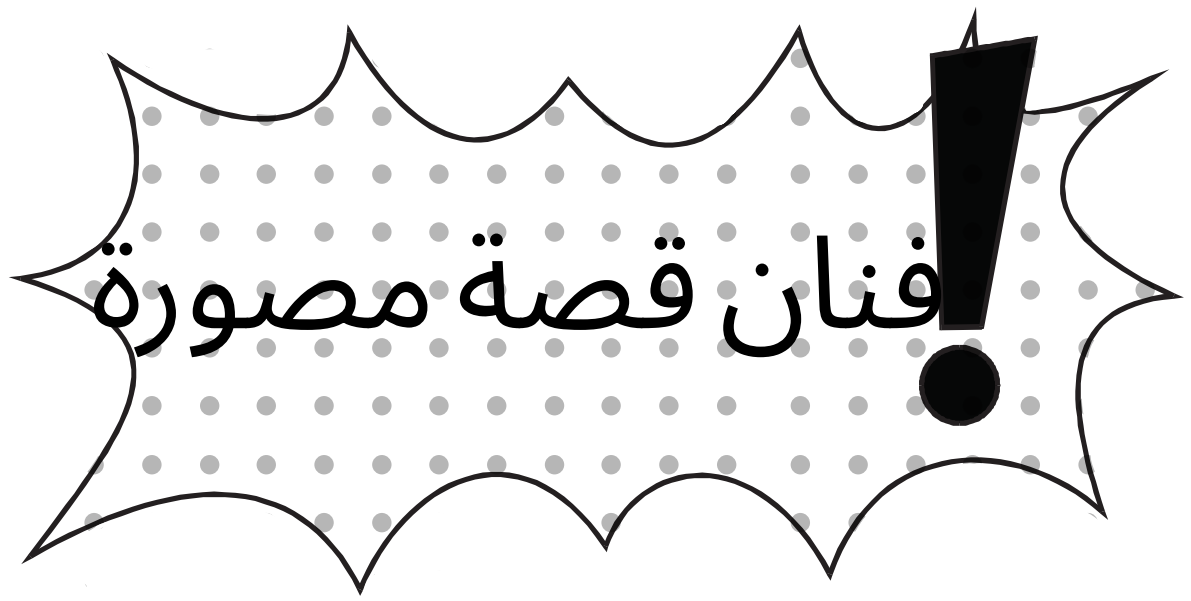




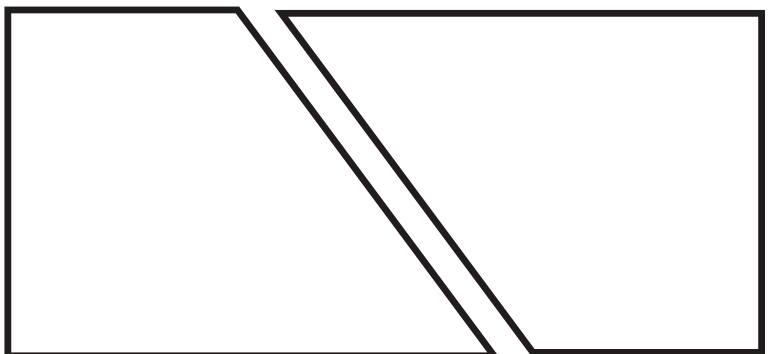
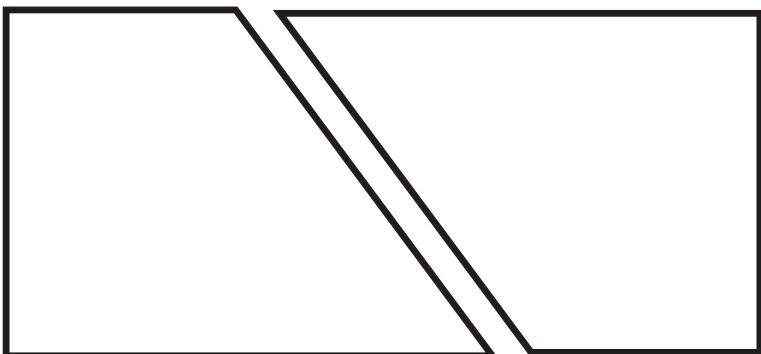
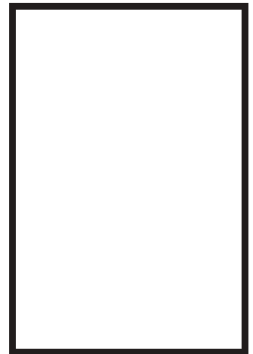
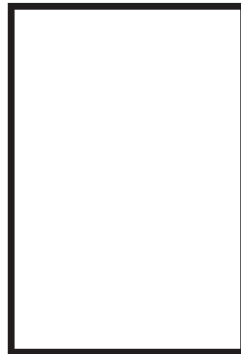
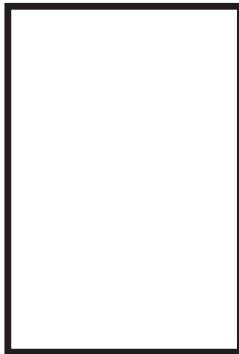
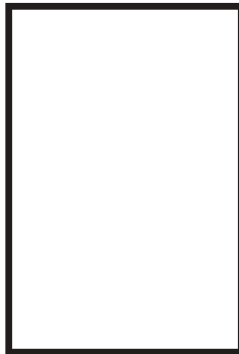
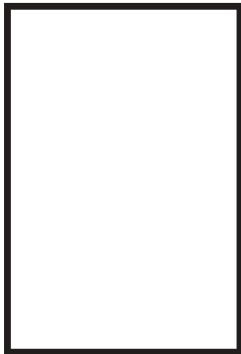
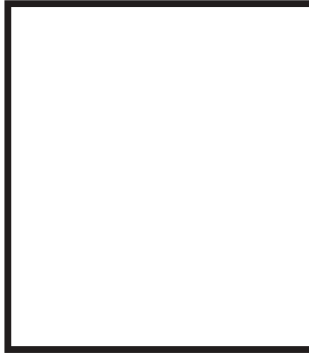
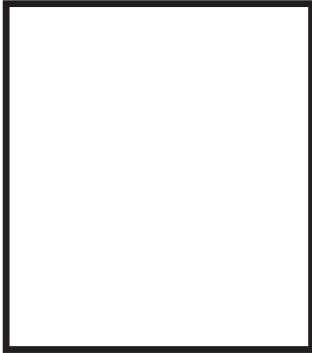
# فن الخربشة

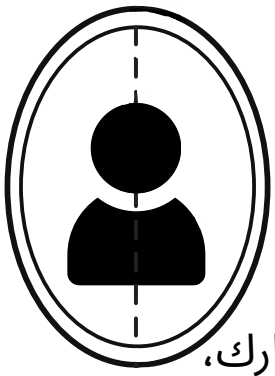


ابدأ برسم خربشة عشوائية على ورقتك - لا تفكر، فقط  
حرّك قلمك! ثم انظر إلى خربشتك وحولها إلى مشهد، أو  
مخلوق، أو تصميم.

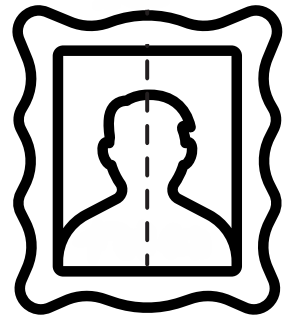


ارسم قصة بطلٍ تغلب على التحديات. كيف حلّ المشاكل؟





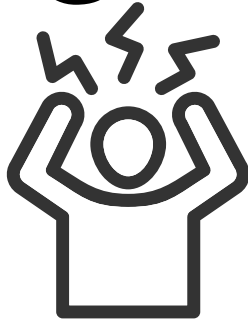
# جانبي شخصيتي



على أحد الجانبين، ارسم كيف ترى نفسك—مشاعرك، أفكارك،  
وشخصيتك. على الجانب الآخر، ارسم كيف تعتقد أن الآخرين يرونك.  
هادئ؟ شجاع؟ مضحك؟

كيف يراك الآخرون	كيف ترى نفسك

# طرق مختلفة للتعامل مع



## الغضب



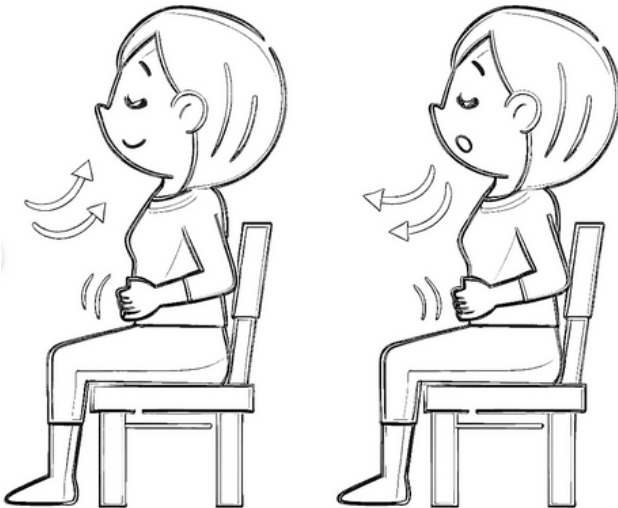
ابتعد



تحدث إلى شخص تثق به



التنفس واسترخاء  
العضلات



المشي أو ممارسة الرياضة





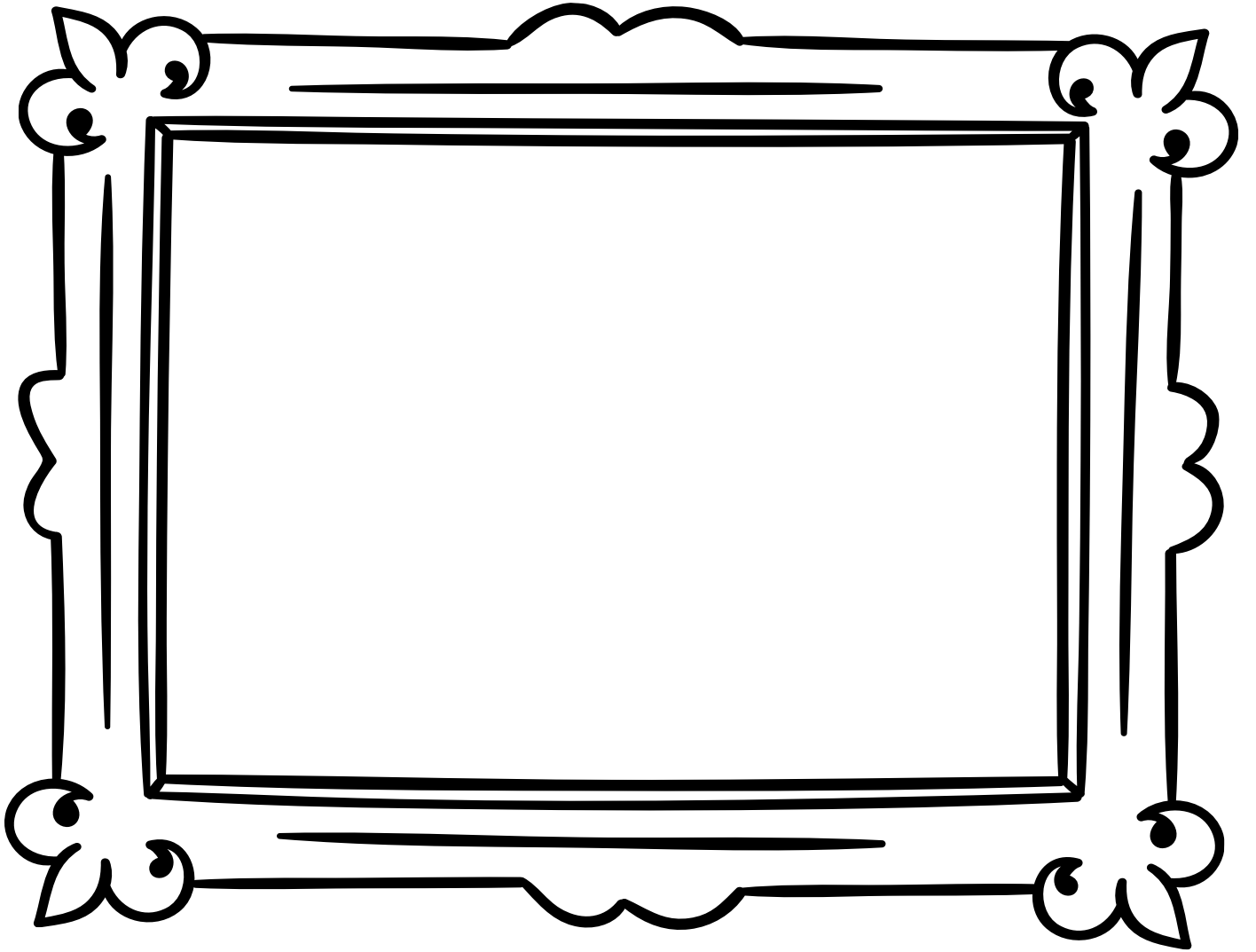


# الصوت بالألوان

فكّر في أغنيتك المفضلة وكيف تُشعرك. الآن، حوّل تلك الأصوات إلى فن. استخدم الألوان والأشكال والخطوط لتعكس كيف تبدو أغنيتك لك.

# متحف الفن

اصنع عملاً فنياً لتعلقه في متحف. ثم سمِّه في الأسفل ليراه الآخرون



هذه القطعة الفنية تسمى:

\_\_\_\_\_



# إنهاء النيران

لقد فقد هذا التنين نيرانه. أولاً، لوّن التنين  
!لإحيائه. ثم أعد إليه سحره

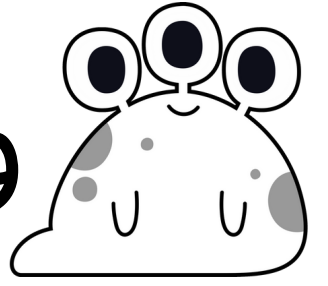


# محيط الامتنان

لوّن غروب الشمس. في كل شريط من الشمس،  
اكتب شيئًا واحدًا تشعر بالامتنان له. في كل  
موجة، اكتب أمنية واحدة لنفسك المستقبلية.



# وحوش الألوان

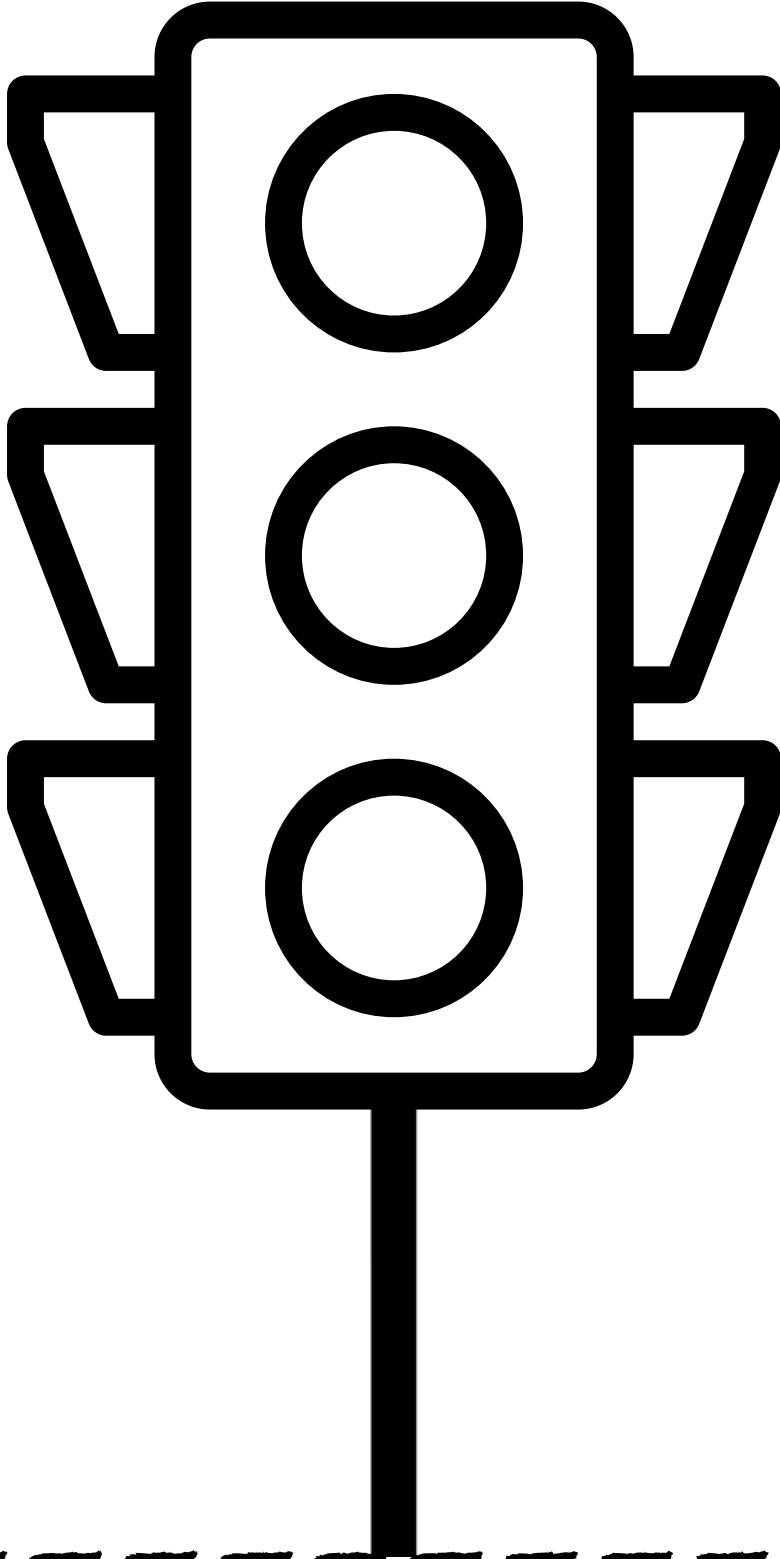


اصنع وحشًا مستوحى من شعور شعرت به الأسبوع  
الماضي. استخدم الألوان والأنماط والتصاميم للتعبير  
عن شعور وحشك.

عاطفة وحشي هي: \_\_\_\_\_

# خطوات إشارة المرور

اقرأ كل خطوة - توقف، فكر، تصرف - ثم قم بتلوين إشارة المرور: الأحمر للتوقف، والأصفر للتفكير، والأخضر للفعل. استخدمه لاتخاذ خيارات هادئة وذكية عندما تظهر المشاكل



## قف!

- فكر في ما تشعر به ولماذا تشعر بهذه الطريقة.
- حاول استخدام تقنية التنفس لتهديئة نفسك إذا كنت منزعجًا.

## يفكر!

- هل تبدو المشكلة كبيرة أم صغيرة؟
- هل رد فعلي يساعد في حل المشكلة؟

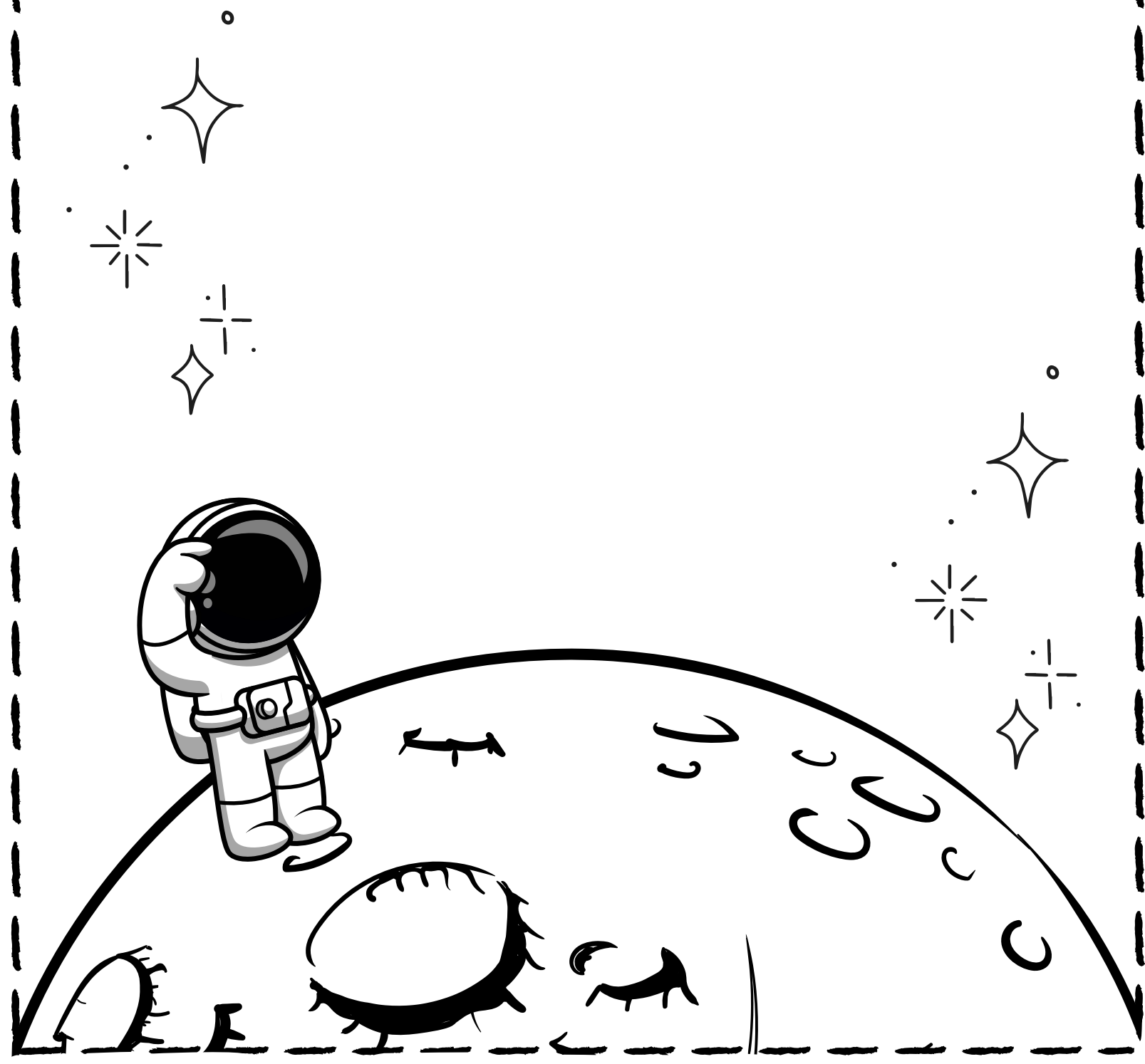
## يمثل!

- حاول حل المشكلة بعناية ومسؤولية.
- تأكد من طلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.



# مهمة إلى القمر

هبط رائد الفضاء هذا للتو على القمر، لكنه رأى شيئاً  
مفاجئاً فوقه. استخدم خيالك لرسم ما ينظر إليه رائد  
الفضاء.

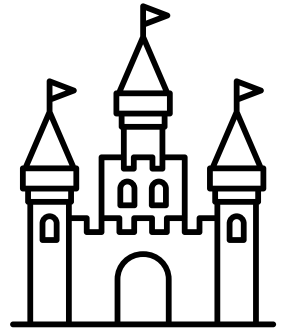
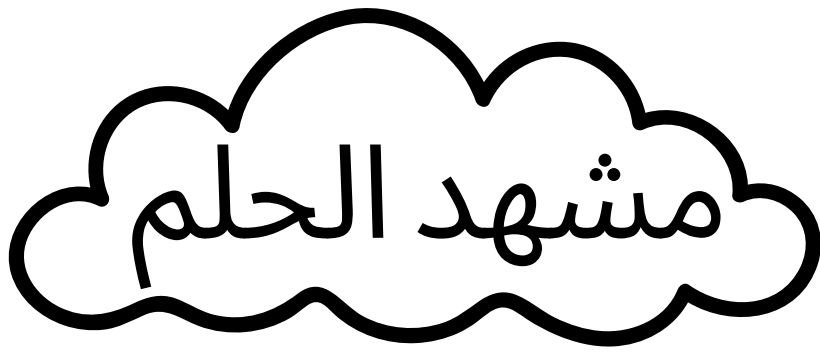
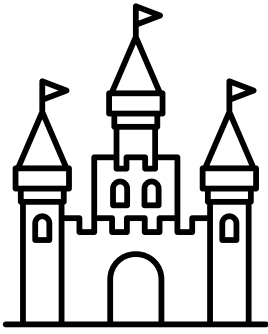


أنا فعلت هذا!

ما هو الشيء الذي تجيده؟ اكتبه أو ارسمه  
على كأسك



أنا قادر على  
فعل أشياء  
صعبة



تخيّل عالمًا فيه كل شيء ممكن. كيف يبدو؟ الآن، ابنِ منزل أحلامك  
في ذلك العالم. اجعله ممتعًا، أو جامحًا، أو مريحًا كما يحلو لك.

# الځوف في الأفق

يشعر الجميع بالځوف أحيانًا. ارسم ما قد  
يځيف الطفل. ثم ارسم شيئًا يُبهجه





# دعها تذهب

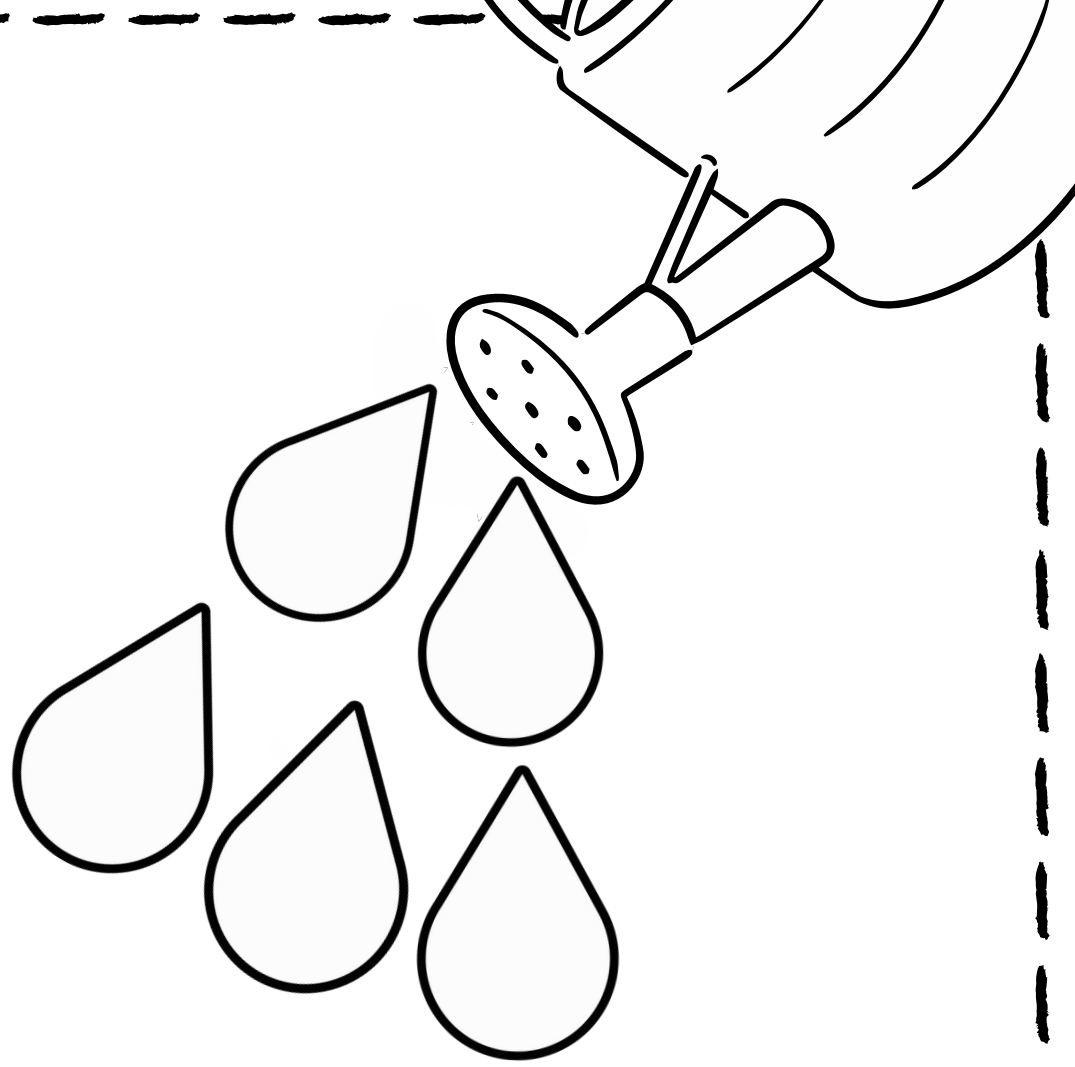
الفتاة تُطلق العنان لبالوناتها - وهمومها -  
لتطفو بعيدًا. أثناء التلوين، اكتب همًا  
واحدًا لديك داخل كل بالون. ثم، بينما  
تُطلق الفتاة البالونات، تخيّل نفسك  
تتخلص من تلك الهموم أيضًا



# أفكار

بماذا تفكر الآن؟ ارسم أو اكتب في  
فقاعات الأفكار لتعبّر عمّا يدور في  
ذهنك.



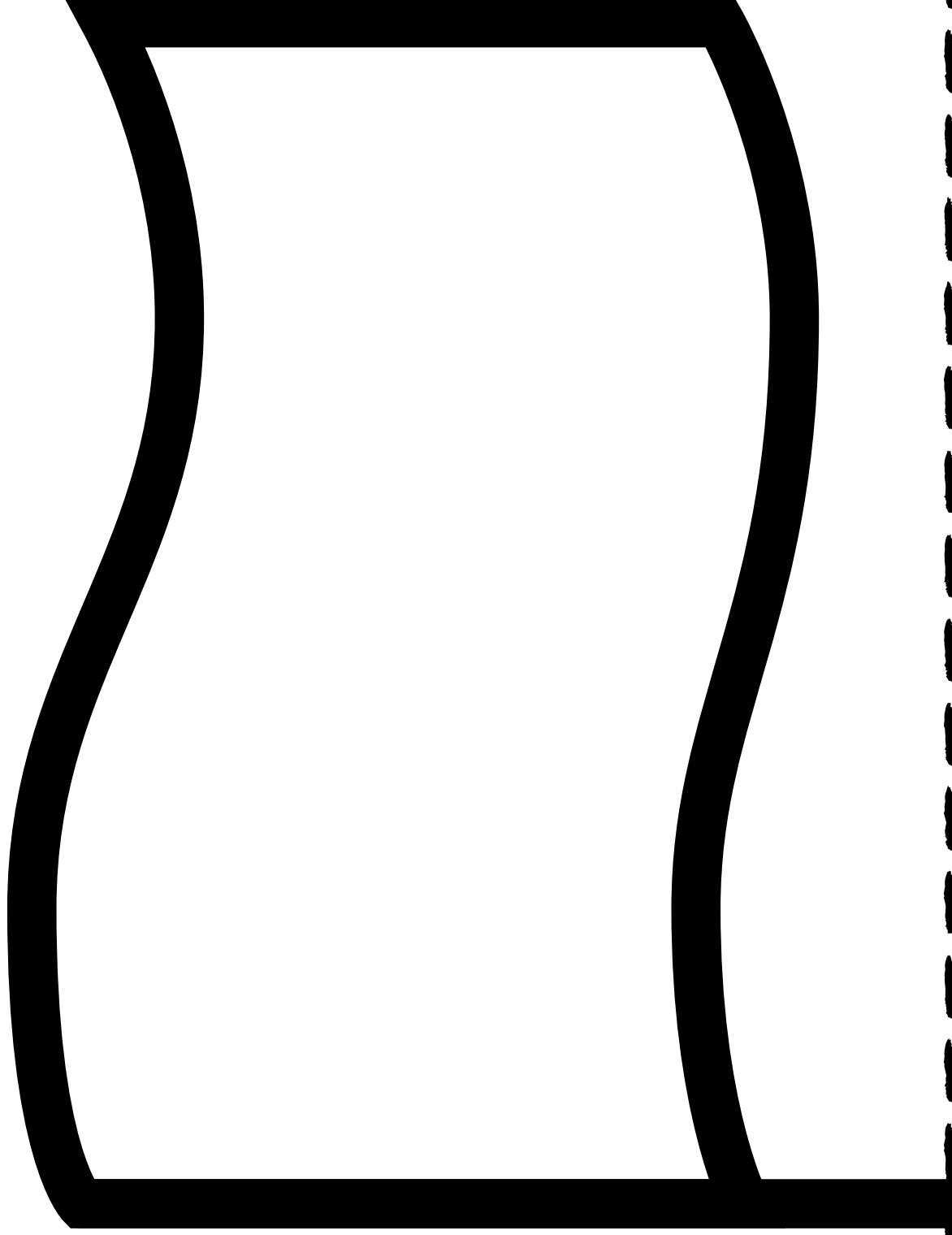


## اللفف يزهر

ارسم كلماتٍ لطيفة أو  
صورًا عن نفسك في كل  
قطرة. ثم ارسم زهورًا تنمو  
في الأصيص، فلففك  
يُساعدُها على النمو.

# صمم علمك الخاص!

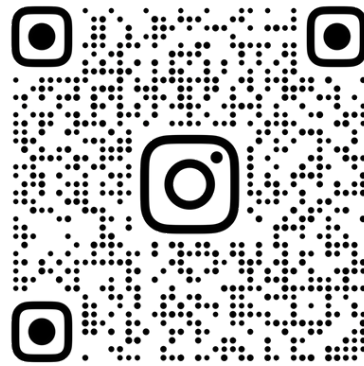
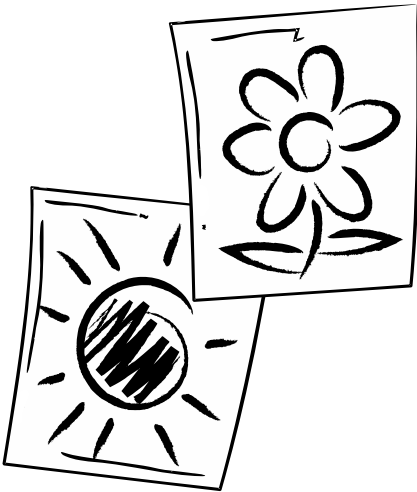
استخدم الألوان والرموز والأنماط من الأشياء أو الأماكن أو الأشخاص أو الأطعمة المفضلة لديك لصنع علمك



# جائزتي الذهبية

الجائزة الذهبية هي أعلى جائزة يمكن أن تحصل عليها فتاة كشافة. وللحصول عليها، يجب على الكشافة إيجاد مشكلة في مجتمعها، وإيجاد حل دائم، وفي النهاية إكمال أكثر من 80 ساعة من خدمة المجتمع. جائزتي الذهبية - "الفن بقلب" - تتناول التحديات النفسية التي يواجهها الأطفال عند التكيف مع الحياة في بلد جديد، وخاصةً اللاجئين. من خلال إنشاء كتاب أنشطة يتضمن إرشادات وتوجيهات تأملية، يُمنح الأطفال موردًا سهل المنال لتعزيز التعبير الآمن عن مشاعرهم. أردتُ أن أبرز الجوانب الواعية للفن في مجتمع لا يحصل غالبًا على الدعم النفسي الذي يحتاجه.

هدفني هو جعل هذا الكتاب في متناول أكبر عدد ممكن من الأطفال، وتقديمه إلى وكالات إعادة توطين اللاجئين ومراكز موارد الطفل. من خلال جمع التبرعات والتبرعات، سأُرفق كتاب أنشطة "الفن بقلب" بمستلزمات فنية بسيطة تُمكن الأطفال من الإبداع أينما كانوا. (QR) لدعم رحلتي نحو الجائزة الذهبية، امسح رمز الاستجابة السريعة وتابع حسابي على إنستغرام!



ART\_WITH\_HEART\_PROJECT

