

feelings in English on the reverse side of the cards for creativity
 blank cards for creativity
 parent guide
 3+
 Patent registration no. 2018010062
 reverse side of the cards revised by:
 Joana Saleh
 Parents Positive Discipline Educator
 Your feedback is important to us:
 @anamelproducts@gmail.com
 جميع الحقوق محفوظة @anamelproducts
 رايك مهمتنا!
 MADE IN EGYPT



®
حاسس بايه؟
 how do you feel?



الاراجل ما يهتبطش!
 وامننا اذرى كثيره من نزلنا لنعودنا عنها دون ان نحرك مدى بالبرها الساسي حياتنا وبالتالي حياة اشغالنا. ان الالوان ان نراجع معتقداتنا لتحدث التغيير العزيمو الاجيال القادمة.
 ماذا بالداخل؟
 * شعورا مختلفا في كروت قوسه التحمل في ظهر كل كارت توجد يد الشترجات للطفل للتعرف بطريقه ايجابية في حالة كل شعور منهم
 * عدد ٢ كارت مازع للابداع
 * دليل اولي الامر
 ... that we got used to without
 ... the lives of our children.
 ... generations.



أنا شيرين هيكل

طبيبة وأم لطفلين
لسه صغيرين



من ساعة ماجبت يوسف ابني الكبير من ٦ سنين وانا واخدة اجازة من الشغل. حسيت إن أولوياتي اتغيرت. بعد ماكنت بجري ورا الشهادات والشغل بقت كل قراياتي ومذاكرتي عن الرضاعة وإزاي آخذ بالي من صحة إبنني، ومتابعة مراحل نموه شهر بشهر. لما كبر شوية بدأت أقرأ وأتعمق وأحضر كورسات في التربية وخصوصا التربية الايجابية

مع الوقت إهتماماتي إتغيرت، بعدت عن الشغل وأخباره وبقيت مركزة أوي في ابني واحتياجاته...

بدأت ازهق شوية ☹️ وأحس إنني محتاجة كمان أطور نفسي وأدور على شغفي، وخصوصا بعد ماجبت بنتي من سنتين

قعدت أدور على الحاجات اللي كنت بحب أعملها، لقيت نفسي بحب أوي أنتج حاجات بإيدي وأبتكر في الديزاين بتاعها

بعد حضور الكورسات، زي اي ام، بلاقي نفسي برجع البيت مش عارفة اطبق معظم الكلام اللي درستة، فقلت طيب ممكن اعمل حاجة جديدة تساعد الامهات والاطفال و يحبوها في نفس الوقت

حاجه زي مدرب تربية ايجابية في البيت كده



وبعد بحث كبير قررت إنني أستفيد من معلوماتي عن التربية وأوظف شغفي إنني أنتج حاجة وعملت أول منتج لي وهو #كروتحاسسبايه اللي قعدت سنة أألفها وأشرف على الديزاين بتاعها عشان تطلع زي مانا عايزة بالظبط وأدور على المطبعة المناسبة اللي تطلعني الكروت بالجودة اللي كان نفسي فيها، وسجلت الفكرة براءة إختراع كمان

وفعلا الكروت طلعت للنور ☀️ ونجحت نجاح كبير الحمد لله، وطبعت منها الطبعة الثانية، واتوزعت في المكتبات كمان. وآراء الأمهات اللي جابوها كانت رائعة، وده إداني أمل كبير، وشجعني إنني أعمل منتجات أكثر

وأحلم حلم كبير...

رسالتي اني يكون لي دور في تنشئة أطفال عندهم ثقة و مرونة وعطاء عن طريق ألعاب تربية مميزة وجديدة تساعد الاء والامهات يوصلوا للهدف ده وهما يلعبوا مع ولادهم

الكتيب ده عملتهولكوا هدية

حطيت فيه ٧ كروت وش وظهر من كروت حاسس بايه مجاناً عشان تستعملوهم وتلعبوا بيهم مع ولادكوا



حاسس بايه؟
how do you feel?





كروت حاسس بايه

كروت حاسس بايه هما ٣٤ كارت مرسوم فيهم مشاعر مختلفه، كل كارت فيه شعور في صورته موقوف. الكروت مصنوعة من ورق مقوى جودته عالية جدا عشان تستحمل الأطفال والوانها جذابة جدا للطفل.

على ظهر الكروت فيه اقتراحات للطفل ازاي يتصرف بطريقه ايجابية في كل شعور مكتوبين بكلمات بسيطه بالعربي وبالانجليزي ومرسومين كمان عشان الصغيرين اللي لسه مايعرفوش يقرأوا

الكروت ممتازة لتنمية الذكاء العاطفي عند الأطفال.

الكروت هتساعد الطفل انه:

- ١) يفهم مشاعره ويسميها ويعبر عنها بطريقة صحيحة
- ٢) يتقبل مشاعره ويتعامل معها بطريقة ايجابية
- ٣) يتفهم مشاعر الناس الثانية ويتعاطف معها

كروت "حاسس بايه" مفيدة جدا للأطفال اللي عندهم سمات توحد والاضطرابات السلوكية الأخرى، ويمكن استخدامها في البيت والمدارس والحضانة وعيادات العلاج النفسي والمشورة. مع الكروت فيه دليل لولي الامر فيه كل التفاصيل

تمت مراجعة محتوى الكروت من مدرسة التربية الإيجابية المعتمدة
أ. دعاء صالح

السن من ٣ - ١٨ سنة وفيه ناس كبار كمان استفادوا منها



الكروت بييجي معاها دليل ولي الامر فيه طرق مختلفة للعب
بالكروت حسب سن الطفل

هنا حبيت اجيبلكوا اكثر ٤ العاب مفضلين عندي
جربوهم

١. كل واحد في دوره يسحب كارب ويخيه ويمثل الشعور اللي في
الكارت والباقي المفروض يخمنوا هو ايه الشعور ده

٢. واحد يحكي موقف حصله ويحط ٥ كروت قدامه وكل واحد يخمن ايه
الشعور اللي ممكن يكون حس بيه في الموقف ده، ويتبادلوا
الأدوار

٣. ممكن واحد يطلع كارت والباقيين لازم كل واحد يحكي ٣ مواقف
حصلتلم حسوا فيها بالشعور ده

٤. كل واحد يطلع شعور بقاله كتير ما حسش
بيه، ويحكي ايه اللي ساعده على كده



ازاي تلعبوا بالكروت؟





love الحب

Try the following حاول الآتي

- Enjoy the love feeling
استمتع بشعور الحب



- Express your feeling and say "I love you"
عبر عن شعورك وقل "أحبك"



- Smile and thank God
ابتسم واشكر الله



حاسس بيه؟

how do you feel?



Try the following حاول الآتي

- Help others

• ساعد الآخرين



- Exercise

• مارس الرياضة



- Do your house chores

• قُم بمهامك المنزلية



- Play in the garden or club

• العب في الحديقة أو النادي



حاسس بايه؟
how do you feel?



Afraid خائف

Try the following حاول الآتي

- Express your feelings with someone you trust
تكلّم مع شخص تثق به



- Breathe slowly and deeply
تنفّس ببطء و عمق



- Remember that God is always protecting you
تذكر أن الله دائماً معك ويحميك



- Think of the reason.
Do you need to be afraid?
فكر في سبب شعورك.
هل تحتاج فعلاً أن تخاف؟



حاسس بآيه؟

how do you feel?



Try the following حاول الآتي

- Stop whatever you are doing
توقف عما تفعل



- Never harm anyone
لا تؤذي أحد



- Walk away
ابتعد



- Take 3 deep breaths
خذ نفس عميق 3 مرات



- Count to 10 slowly
عد إلى الرقم 10 ببطء



- Express your feelings with someone you trust
تحدث عن شعورك مع شخص تثق به



حساس بايه؟
how do you feel?



Hungry جَائِع

Try the following حاول الآتي

- Eat vegetables and fruits
كُل خضراوات و فواكه



- Eat a healthy meal
كُل وجبة صحية



- Drink some water
اشرب الماء



- Ask yourself are you really hungry or bored?
اسأل نفسك هل أنت فعلاً جائع أم تشعر بالملل؟



حاسس بايه؟
how do you feel?



Disgusted قرفان

Try the following حاول الآتي

- Recognize what makes you disgusted

• لاحظ ما يجعلك تشعر بالقرف



- Express your feeling

• عبّر عن شعورك



- Get away if you can

• ابتعد عنه إذا أمكن



- Try to cope with it

• حاول التأقلم معه



حاسس بايه؟
how do you feel?



Try the following حاول الآتي

- Recognize your feeling and know when you feel it
• تعرف علي شعورك ولاحظ متى تشعر به



- Talk with an adult about your feeling
• تحدث عن شعورك مع شخص بالغ



- Write or draw about your feeling
• اكتب ما تشعر به أو ارسمه



- Rememeber all the things you excel at
• تذكر كل الأشياء التي تبرز فيها



- Remember that it's ok to feel that way
• تذكر أن هذا شعور طبيعي



- Ask God to help you
• ادعو الله أن يساعدك



حاسس بايه؟
how do you feel?

اطلبوها اونلاين من اللينك ده

<https://bit.ly/3aACbZa>

للإستفسار

ارسل واتساب على الرقم

0111 22 73021

وتابعوني على صفحة أنامل



أنامل - Anamel

www.anamelproducts.com

