



# أَمِير يَنْشَعُرُ بِالْخَوْفِ

تأليف وتصميم: جمعية «إنت وأنا سوا»



## إلى الأهل والمعالجين الأعزاء،

ندعوكم إلى عالم أمير ولولي نجمة البحر، لتكون دليل الطفل الشجاع على كيفية التعامل مع مشاعر القلق والتوتر بمساعدة صديقه المخلصه. هذه القصة البسيطة والمؤثرة تقدم أداة قيّمة لتعليم الأطفال، خاصة أطفال على طيف التوحد، تقنية التنفس العميق كوسيلة للهدوء والاسترخاء. من خلال رحلة أمير مع لولي، نكتشف قوة الصداقة والتنفس الواعي في تحقيق الهدوء الداخلي.

هذه القصة ليست مجرد كلمات على ورق، بل هي أداة عمليّة يمكن استخدامها في المنزل أو في جلسات العلاج لتشجيع الأطفال على استكشاف عالمهم الداخلي والتواصل مع مشاعرهم بطريقة إيجابية. نتمنى أن تلهمكم هذه القصة وتساعدكم على إرشاد الأطفال نحو حياة أكثر هدوءًا وتوازنًا. مع خالص التقدير،

«جمعية إنت وأنا سوا»



أسمي أمير، وعمري 4 سنين.  
كل يوم الصبح بروح على الروضة مع  
صديقتي نجمة البحر «لولي».



# بالروضة بلعب مع لولي ومع أولاد صفي ومعلماتي بألعاب حلوة كثير.



بركب مكعبات وليغو، بغني أغاني لقاء  
الصباح، بتناول وجبة الفطور، وبلعب  
بألعاب السادة وبنبسط كثير.

Sun	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



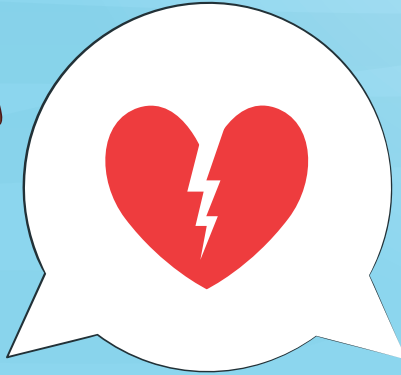
اليوم وبكرا الروضة مسكرة،  
واحنارح نبقي بالبيت مع العيلة.  
لأنه في حرب بالبلاذ والوضع خطير.



حرب يعني **خصام**، مثل ما أنا ولولي مرات

منتخاصم ومنبطل نحكي مع بعض.

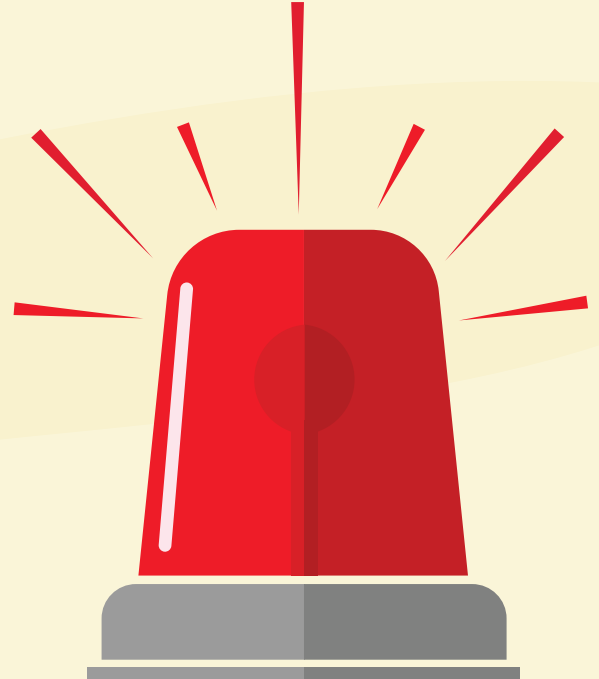
مرات كمان في دول بتتخاصم وبتبطل تحكي مع بعض.





أنا  
قلقان  
كثير  
وخطيف

# مرات بسمع صوت صفارات الإنذار, صوتهن عالي ومزعج.





ماما علمتني لما أسمع  
صوت صفارة الإنذار  
أفوت بسرعة مع لولي  
على الملجأ الآمن.





في الملجأ أنا ولولي

منعمل تمرين التنفس

وهذا بساعدنا نرتاح

ونحس احسن.



## يلا نتنفس مع أمير ولولي

وبعدين منطلع الهواء من  
الشم مثل لما نطفي شمعة.



منشتم كثير هوا من الأنف  
مثل لما منشتم وردة.





في الملجأ أنا كمان بفدر أعد

للعشرة.. يلا عدوا معي ومع لولي

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10





وبنفع كمان أطلب  
عبوطة من الماما  
أو البابا, هيك  
بحس بالأمان أكثر.



# منستنى نشوي بالملجأ



وبعدين منطلع،

لما منسمع صفارات

الإنداز لازم نرد على ماما

وبابا ونظل قريبين منهن.



وهني كمان مش رح يتركونا ورح يظلووا  
حدنا عششان ما نكون خايفين.

احنا رح نرجع عالروضة  
ورح نلعب ونبسط





بس لما

الخصام ينتهي



جمعية «إنت وأنا سوا»  
تقدم سلة علاجية لأطفال على طيف التوحد  
في البساتين التواصلية.

0546277586



tabam.kfarkana@gmail.com



אתה ואני ביחד



you.me.together5



